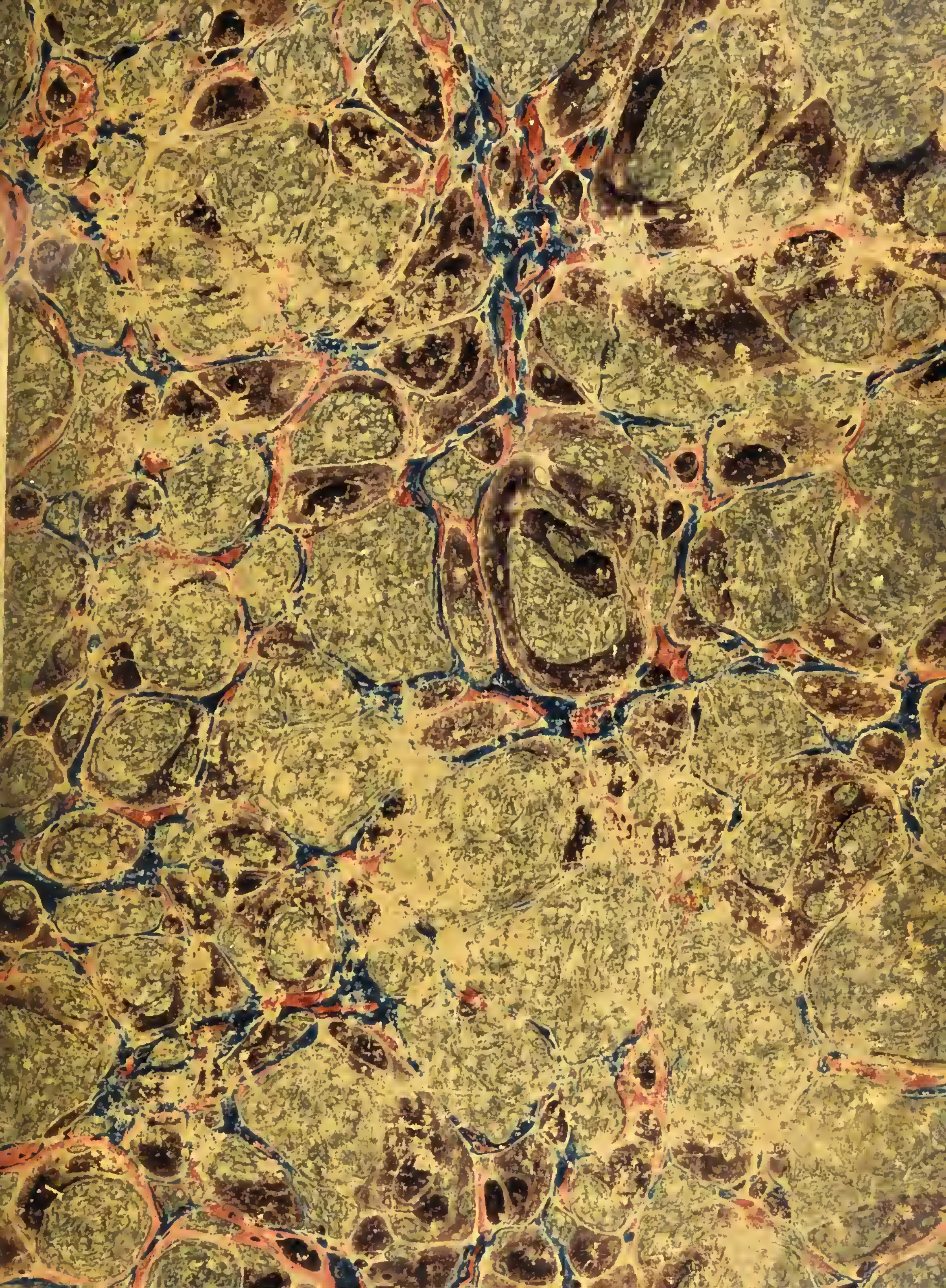


Edgar A. Grant



für die

Söhne des Vaterlands.

Von

Wilhelm Sander.

Mit 13 lithographirten Zeichnungen.

Freiberg,

Druck der Gerlach'schen Buchdruckerei.

1848.

Sr. Majestät

dem

König von Sachsen

in

tiefster Unterthänigkeit

gewidmet

vom Verfasser.

und daraus wird die kräftigste Vertheidigung des Gesammtstaates hervorgehen. Gebt daher der Jugend eine vaterländische Erziehung sowohl für den Geist, als auch für den Körper, denn entscheidend tritt ein körperlich gewandtes Volk mit Muth und vaterländischem Sinn vor den Riß, aber nie ein vaterländisch gesinntes, schwaches und ungeschicktes.

Da von der Regierung eine allgemeine Bewaffnung beschlossen, so muß man auch auf diesen großen, so nöthigen Zweck hinlenken, auf die Erziehung der Söhne des Vaterlands.

Steigert der Jugend die Gewandtheit und Kraft, dann wird es ihnen leicht werden, die Waffen zu führen.

Die Klage: daß unser Geschlecht immer schwächlicher werde, ist jetzt allgemein. Allerdings, laßt die Kinder nicht in den Stuben versiechen, schickt sie hinaus ins Freie, auf den Turnplatz, kräftigt sie, dann könnt Ihr auch Etwas verlangen, aber was soll so ein weichlicher Knabe thun, welcher den ganzen Tag hinter dem Schreibtisch zugebracht?

Es giebt viele Menschen, welche von den so nützlichen Leibesübungen gar keinen Begriff haben, manche finden dieselben wohl gar schädlich. Hier kann man ausrufen: „Unsere ganze Erziehungsweise ist eine verkehrte,“ denn sie zerstört schon in der Blüthe die Kraft und Gesundheit des Kör-

pers, weil sie nur auf Bildung des Geistes berechnet ist. Wenn aber der Körper des Jünglings gedeihen, wenn der Erwachsene in frischer Gesundheit bleiben soll, so muß er auch die nöthige Bewegung und Arbeit haben. Seht nur auf den Landmann, bei einfacher Kost, bei Hitze und Kälte, bei Schnee und Regen wächst die Jugend auf, das Kind wird gewarnt, Schaden zu nehmen, an ein Abmessen nach Körperstärke wird nicht gedacht, es wird in seiner Natürlichkeit zurückgehalten, und dennoch strotzt es voll Gesundheit. Die Schule auf dem Lande leitet, wie das väterliche Haus, zur Sittsamkeit. — Neben der Gesundheit verlangt der Knabe Kraft, jetzt wird er im Hause und auf dem Felde beschäftigt. Aber alle diese wiederholten Arbeiten können wohl Kraft, aber keine Gewandtheit geben. Es gewöhnt sich der Körper vielmehr an gewisse Bewegungen, durch lange Wiederholung wird er steif, unbeholfen, schwerfällig und zu raschen Bewegungen ungeschickt. — Daher auch schon der auffallende Gang dieser Leute, wenn sie herangewachsen.

Daher gewahrt man in der Stadt, in den höhern sogenannten feiner gebildeten Klassen das Siechthum weit mehr.

Da springt das verrückte Gleichgewicht zwischen Geist und Leib gleich hervor. Da sieht man die jungen Leute träge mit trübem Blick, hohlen

Wangen nach einer bei Biergelagen oder andern Geist und Herz verderbenden Genüssen durchwachten Nacht herumgehen. Auch wollen diese jungen Leute in den geselligen Kreisen der Erwachsenen schon eine Rolle spielen. Namentlich suchen sie in den Augen eitler Mädchen und Frauen Etwas zu gelten.

Diese Jünglinge fangen wohl förmliche Liebeshändel an, und geberden sich, als hätten sie die Kinderschuhe längst ausgezogen und die Bedeutung junger Männer erlangt. — Gewiß nicht. — Muß es nicht mehr entzücken, wenn die Turner, die künftigen Vaterlandsvertheidiger, munter, mit feurigen, kühnen Augen dem Waffenplatze entgegeneilen, als wenn sie träge daher schleichen? — Seid wach, gebrauchet die Kraft, verbraucht sie nicht!

Nur vom Körper aus kann hier die Heilung gehen, aber, wie gesagt: der verzärtelte Leib hat die Kraft scheinbar abgegeben an den Geist, dieser schwelgt, jener schmachtet. Darum sind eine Menge geistiger Erzeugnisse mehr — gefehlt als gedacht. Daher steht die Leibeserziehung des Städters weit unter der des Landmanns.

Reine Luft ist vor Allem eine Hauptsache, denn während die Landjugend im Freien herumtummelt, sitzt die Stadtjugend eingeengt wohl gar in feuchten ungesunden Stuben, und so wechselt täglich die Schulluft mit der Luft der dumpfen Wohnung.

An Kraftentwickelung des Leibes wird bei der Stubenerziehung wenig gedacht. Dieß kündet die Bleichsucht und erschlaffende Lebensart dieser Kinder nur zu oft an, und dieß sind die Zeichen eines ungesunden Aufenthalts. Aus dieser, gewiß einleuchtenden Belehrung wird jeder die nothwendigen, zweckmäßigen Bewegungen des Körpers, besonders junger Leute, einsehen, und gewiß wünschen: daß körperliche Uebungen als ein haupt sächlicher Theil der Kindererziehung forthin betrachtet werden möge. Sehr nachtheilig ist auch das anhaltende Stillsitzen für die Jugend, vorzüglich wenn anstrengende wissenschaftliche Beschäftigungen damit verbunden sind.

Nach unserer jetzigen Erziehungs-Methode kann man die Kinder nicht zeitig genug auf Schulen bringen, warum? damit sie ja so bald als nur irgend möglich studiren; überhaupt, daß sie in aller Kürze ein großer Herr werden, der Körper mag noch so siech aussehen, was thut dieß zur Sache?

Sind hier auch Hoffnungen vorhanden: solche junge Leute als Vaterlandsvertheidiger begrüßen zu können?

Bei Andern wieder werden die Knaben nach den Schuljahren in den Werkstätten mancher Art beschäftigt. Aber da gewinnen bei den schweren Gewerben nur diejenigen Glieder, die zur Arbeit gehören, an Kraft; die übrigen erstarren mit der

Zeit in der gewohnten Bewegung, die andern werden wenig gebraucht, daher erstarken ihre Muskeln nicht, nein, sie erschlaffen.

Es könnte anders sein, wenn dieß beschränkende Einerlei durch mannichfaltige Uebungen unterbrochen würde.

Denn es gestatten sehr wenig Gewerbe eine Bewegung im Freien. Daher ist auch bei einer großen Anzahl dieser jungen Leute im neunzehnten bis zwanzigsten Jahre die Fülle der Gesundheit, und mit dieser die Wehrhaftigkeit ziemlich versiecht.

Der Reiche und sogenannte Vornehme ist freier, aber wie die Sachen stehen, ist nur Stubenerziehung zu Gebote, unter den Fenstern ist die Gassenerziehung und jene ist, wenn die Klippe des Reichthums, Genußgier und die angeborne Sucht der Bequemlichkeit und des sinnlichen Wohlbehagens — nicht durch Erziehungsmeisterschaft vermieden werden, von sehr schädlichem Einflusse, nicht blos für die leibliche, sondern selbst für die geistige Stärke, als bei den ärmern Ständen; aber wie entspricht eine solche Erziehung dem neuen großen Zwecke des bürgerlichen Vereins — dem Vertheidigungszwecke? Was verlangt man von einem Jüngling, welcher sich zum Wehrmann heranbilden soll? — Anständige Haltung und Tragung des Körpers. Wo

ist aber für die Jugend hierzu Vorbereitung? Wo ein Hindeuten auf Schulen? Jeder trägt sich wie er will. Höchst ungebildet, mehrentheils verbildet und verbogen, vorzüglich aber eingebildet erscheint er auf dem Turnplatz. Hier soll nun so ein junger Mensch, welcher sich überhaupt schon über Alles erhaben dünkt, — die alten Gewohnheiten ablegen. — Es ist kein Wunder, wenn ihm diese Aufgabe schwer wird. Nehmt daher einen gewandten Knaben, ihm ist gewiß einst ein Spiel, was, zu spät gefordert, ihm eine Last wird. Regelmäßige, abgemessene Bewegung wird vorzugsweise von einem angehenden Wehrmann gefordert.

Dieß ist die größte Schwierigkeit für die Anfänger. Sie, die ohne Zeitmaß, ohne Takt leichte und schwere Arbeiten vollbracht, sie sollen mit einem Male lernen, sich nach Wink und Befehl im strengen Zeitmaß pünktlich richten, sie sollen genau bestimmte Bewegungen im zugemessenen Raum vollbringen. Körperkraft und Ausdauer sind ebenfalls erforderlich für die Söhne des Vaterlands.

Die Landjugend bringt sie gewöhnlich im vollen Maße. Denn zur Arbeit und Ausdauer ist sie erzogen. Ganz anders ist es aber bei den Städtern, die bei ihrem ewigen Sitzen hinter dem Schreibtisch nur Kopf und Hand zu ihrem Geschäft ge-

brauchen. Es ist gewiß, daß die zu große Anstrengung des Geistes im frühen Jugendalter, vereint mit beständigem Stillsitzen und gänzlicher Unthätigkeit des Leibes die Nerven bedeutend schwächt, so daß sie im männlichen Alter schon abgenutzt sind. Das Turnen stärkt die Nerven, und viele Krankheiten würden nicht vorhanden sein, wenn durch diese Uebungen mehr für die Gesundheit der Jugend gesorgt würde. Denn mit dem Geist muß auch der Körper ausgebildet werden.

Kraft und Stärke, sie ist jedem von Nutzen, denn man kann in Fälle kommen, wo sie die einzige Hülfe und Rettung des Lebens werden kann. Auch Andern kann man nützlich sein, denn das Turnen ist das Mittel, die erschlaffte Spannkraft in den Sehnen wieder herzustellen. Durch das Turnen wird das schwammige, überflüssige Fleisch weggearbeitet; aber das gesunde, das derbe, reine behält der Körper; daher das alte, aber wahre Sprüchwort: „in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.“ Gewandtheit des Körpers bedarf der angehende Wehrmann ebenfalls. Er bedarf ihrer in einem hohen Grade, daß es ihm leicht wird, unzählige, in Gefahr überall vorkommende Schwierigkeiten im Vertrauen auf sich selbst mit Leichtigkeit zu überwinden. Da, wo die bloße Stärke sich überrascht sieht und sich ergeben muß, findet der Gewandte sehr oft noch einen Ausweg.

Versagt ihm der Fuß, so ist die Hand noch da, ist kein Weg zum Gehen für jenen, so ist ihm diese bereit; fehlt die Brücke, die Leiter u. s. w. so hat er Ersatz bei sich im Gliedergebrauch. Aber leider mangelt es unserer Jugend noch sehr an solcher Gewandtheit. Warum? Weil ein Jeder, welcher auf dem Turnplatz erscheint, gleich in Künsten unterrichtet wird; von den Anfangsgründen, dem eigentlichen Kern, von der Grundlage des Turnens, von den Freiübungen ist gar keine Rede; denn Jeder, welcher sich plump und ungeschickt am Reck, Barren oder sonstigen Apparat bewegen kann, dünkt sich ein guter Turner zu sein. Dazu gehört aber mehr! — Es ist begreiflich, daß die Gewandtheit nur durch mannigfaltige Leibesübungen erlangt werden kann, und so lange, als weder die ländliche noch städtische Erziehung Rücksicht darauf nimmt, wird jene im Allgemeinen immer nur ungeschickte, starke und diese eine große Zahl versessener und einseitig gebildeter Menschen liefern. Der in der Turnkunst Geübte, der sich plötzlich auf einer gefahrvollen Stelle sieht, wird ruhig überlegen, welches die geeignetsten Mittel sind, um sich zu retten, nicht besinnungslos in den Abgrund stürzen, und dabei sichere Hülfsmittel übersehen. Es ist ausgemacht, daß viele nur aus Mangel an Gegenwart des Geistes und aus Ungeschicklichkeit

in Gefahr kommen, die sie mit Ruhe, mit Kraft und Gewandtheit leicht besiegt hätten.

Durch das Turnen wird auch die Wohlfahrt und Freiheit des Staates befördert. Denn unsere Jugend wird an Leib und Seele tauglich, stark und wohlbeschaffen, dann kann es nicht fehlen, daß sie im Frieden die gemeinen Angelegenheiten so wohl, als ihre eigenen, aufs Beste vertreten, und im Kriege die Freiheit und den Wohlstand der Stadt zu beschützen und zu erhalten im Stande sein werden. — Auch lustigen, frohen Muth besitze der Turner. Schon früher bezeichnete ich die Art und Weise unserer Erziehung im Hause und in der Schule. Mit bloßer Fürsicht ist in jetziger Zeit Nichts zu machen; wir stehen einem großen, entscheidendem Augenblicke gegenüber. Wen stellt Ihr auf jenem Weg zur Wehr des Landes? den kühnen Vertheidiger gewiß nicht. Was dieser und jener noch mitbringt, das ist ein Rest von Muth und Kühnheit, den Ihr durch Eure Erziehung zu nehmen nicht vermochtet. So und nicht anders liefern Erziehung und Leben, beide unberechnet für den neuen Zweck des bürgerlichen Wehrthums. Doch liegt wohl die Möglichkeit vor, daß durch die allgemein eingeführten kriegerischen Uebungen mit der Zeit der Schaden der jetzigen Erziehung verbessert werde. Es ist keinem Zweifel unterworfen, daß selbst der unvorbereitete Neuling auf dem

Turnplatze manche Vollkommenheit erwirbt, als: anständige Haltung und Tragung des Körpers, so wie abgemessene rasche Bewegung; auch an Körperkraft gewinnt er; allein, so wie diese Künste — ja ich nenne es Künste — jetzt gelehrt werden, ist es nicht gut möglich, daß die jungen Leute ausgebildet werden. Denn, erstlich: muß ein Mann an der Spitze einer Turnanstalt stehen, welcher gründlichen Unterricht in der Gesammt=Gymnastik ertheilt, und zweitens: müssen die sogenannten Vorturner und Anmänner ebenfalls gebildete Leute sein, ich meine in der Turnkunst gebildet, nicht wie es gewöhnlich geschieht, daß Söhne von Gevattern, Vettern oder vornehmen Eltern zu solchen Stellen gewählt werden. Diesen jungen Leuten werden Kinder anvertraut, folglich müssen sie auch wissen, wie solche zu behandeln sind, wie bei den Uebungen die Hülfen gegeben werden müssen. Ueberhaupt darf das Turnen nicht als Kunststückmacherei betrachtet werden, wie es leider jetzt so häufig geschieht, hier muß Alles mit Ernst gehandhabt werden.

Auch herrscht auf dem Turnplatz das Princip der Gleichheit, hier gilt Einer so viel als der Andere; hier kann sich keiner mit fremden Federn schmücken. Hier heißt es: lerne! Blos auf die Geschicklichkeit kommt es an, und wer in dieser Kunst Etwas leistet, muß vorgezogen werden, ob

es der Sohn eines Tagelöhners, oder eines Fürsten ist. Dadurch wird die Ehrliebe geweckt und zu Fleiß, Eifer und Beharrlichkeit angetrieben. Aus allem Vorhergesagten geht die Nothwendigkeit hervor, die Jugend durch Erziehung auf zweckmäßige Art zum Vaterlandsvertheidiger vorzubereiten. Im Nothfalle, wenn es das bedrängte Vaterland gebeut, soll es jeder Mann sein; man hat ja überall schon damit begonnen, das Volk zu bewaffnen, und immer allgemeiner werden die Bürgertruppen, sowohl in Sachsen, als auch in den benachbarten Staaten; selbst auf dem Lande bilden sich Schaaren, um im Fall der Noth das Vaterland zu vertheidigen. Wer wird es verkennen, welchen großen Nutzen diese Bürger- und Communalgarden in Zukunft bringen können? Aus Allem leuchtet wohl deutlich hervor, das es nützlich, wohl gar Pflicht der jungen Leute ist, die geregelten Turn- und Waffenübungen nicht zu vernachlässigen, sich vielmehr in denselben zu vervollkommnen. Dann werden sie gesund an Geist und Körper, frisch an jede Arbeit gehen, und, wenn es gilt: mit Muth und Tapferkeit den König und das Vaterland vertheidigen. Allgemein fühlt man das Bedürfniß, die Turn- und Waffenübungen, um welche sich schon früher Männer, wie Salzmann, Jahn, Eiselen u. m. A., so große Verdienste erworben haben, wieder ins Leben zu rufen, und so wage ich

es, obgleich nur mit großer Schüchternheit, dem Publikum eine auf eigene Erfahrung und vieljährige Praxis gegründete Anweisung zur Turnkunst zu übergeben.

Ich bin nicht so anmaßend, ein vollständiges Werk über die Turnkunst liefern zu wollen, nein! Es soll durch gegenwärtige kleine Schrift nur eine gründliche und für jeden Gebildeten leicht faßliche Anleitung und praktische Anweisung zum Turnen gegeben werden. Je mehr aber die Gymnastik hier und da bereits ein Theil der öffentlichen Erziehung geworden ist, um so mehr sieht man das Heilsame derselben ein; und sind auch die Leibesübungen noch nicht so allgemein geworden, wie es wegen des wohlthätigen Einflusses auf Leben und Gesundheit ganzer Generationen zu wünschen wäre, so wird man doch gewiß mit jedem fortschreitenden glücklichen Erfolge immer mehr einsehen, daß die Turn- und Waffenübungen die sichersten und einfachsten Mittel zur Ausbildung und Stärkung des Körpers sind. Knaben, welche mit Lust an anstrengenden körperlichen Spielen Theil nehmen, sind auch fähig, mit frischer Geisteskraft an ernstere Arbeit zu gehen. Auf dem Turnplatz wird Entschlossenheit und Geistesgegenwart, so wie richtige Schätzung der Kräfte hervorgerufen. Ueberall erstrebt man in dem Bereich des Unterrichts und der Erziehung in unseren jetzigen Tagen — vorzugs-

weise etwas Tüchtiges, praktisch Anwendbares: Was giebt es aber, möchte man fragen, für den Künstler und Kaufmann, wie für den Gelehrten, zur Sicherung und Förderung der, jedem Einzelnen vorschwebenden, höhern Zwecke, Wünschenswertheres und Unentbehrlicheres, als Erhaltung und Stärkung der verliehenen physischen Kraft? Darum verlangt man jetzt mit Recht neben der geistigen und sittlichen Ausbildung auch Sicherstellung und durchgreifende Allgemeinheit der körperlichen Erziehung.



Inhalts-Verzeichniß.

Vierte Abtheilung.

Fünfte Abtheilung.

Sechste Abtheilung.

Das Klettern.

Stangenklettern.
Mastklettern.
Seilklettern.
Tauklettern.
Uebungen auf der Leiter.

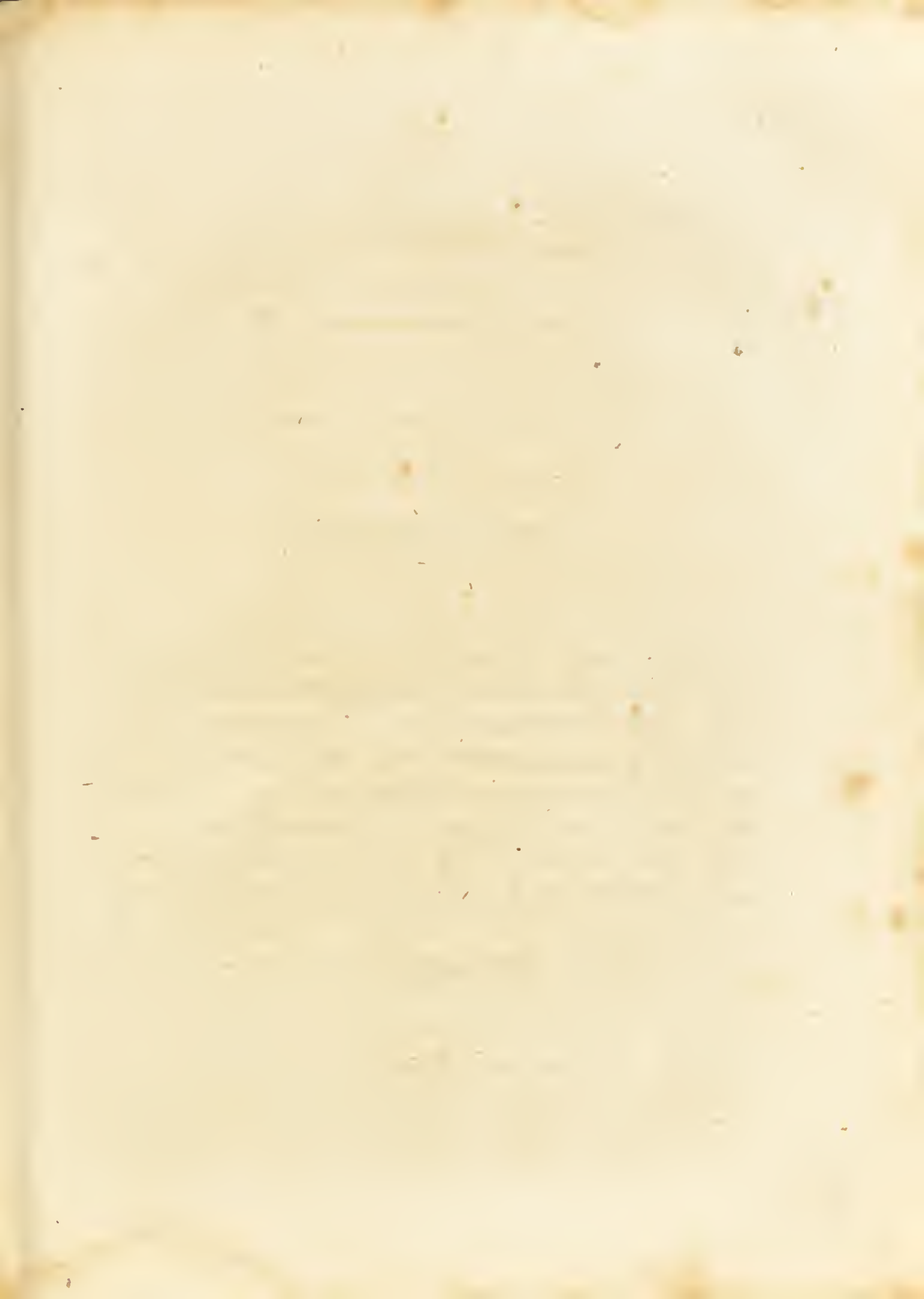
Siebente Abtheilung.

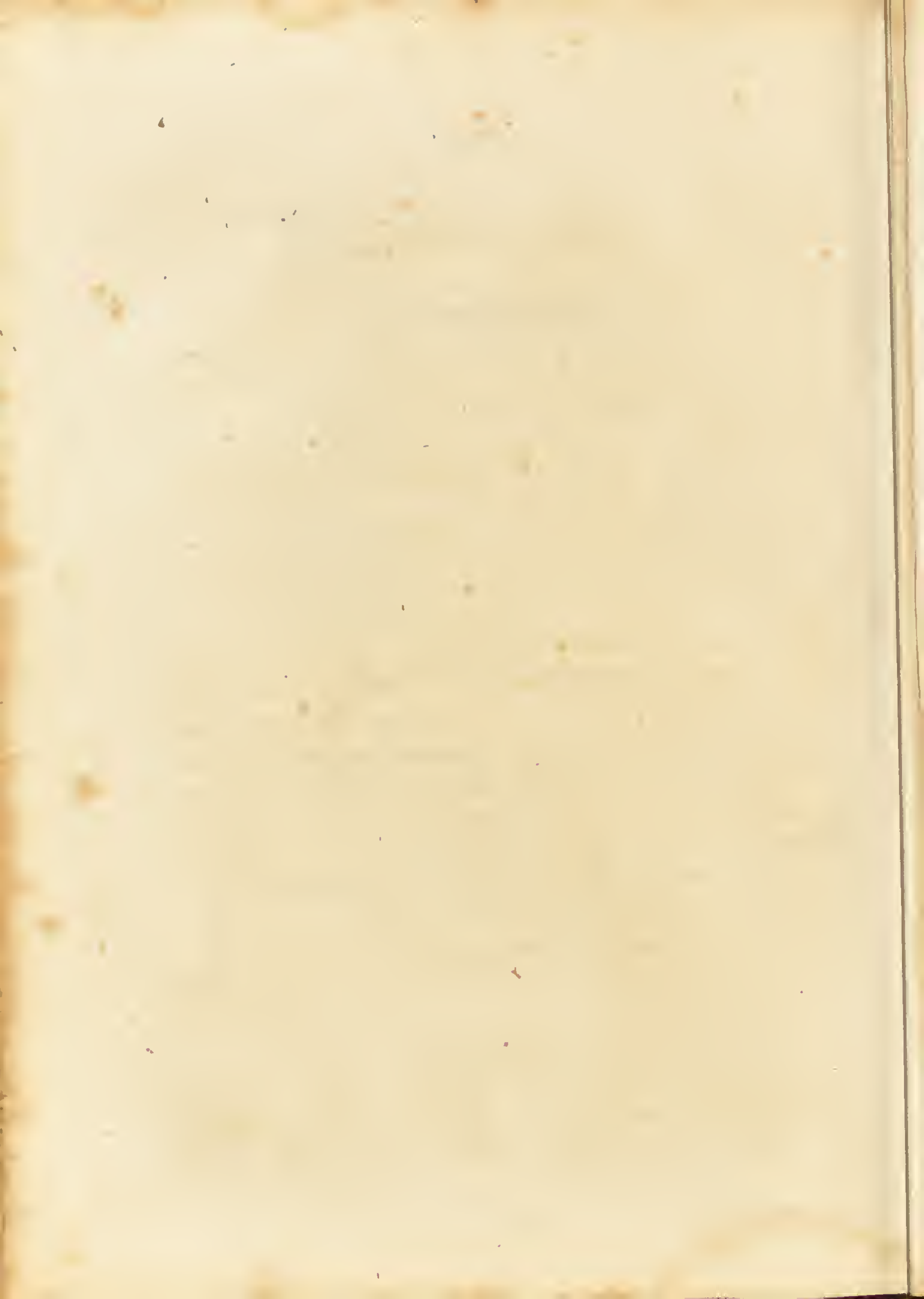
Reckübungen.

Der Hang.
Das Heben und Niederlassen.
Hangeln.
Handeln.
Aufschwung.
Abschwung.
Hangschwung.
Muthsprung.
Liegehang.
Ruhhang.
Querhang.
Kniehang.
Knieabsprung.
Fersenhang.
Fischhang.
Schwan.
Kniewelle.*)
Burzelwelle.
Rückenwelle.

*) Genannte Wellen sind blos für geübte Turner, gehören eigentlich gar nicht zur Turnkunst. Diese schlagen mehr in das Fach der Seilschwänker. Auf dem Turnplatz soll der Körper gekräftigt und ausgebildet, und dieß kann nur durch geregelte Uebung in Aussicht gestellt werden. Da solche aber auf den meisten Turnplätzen eingeführt sind, so konnte ich nicht zurück bleiben, selbige anzuführen.







Einleitung.

Daß die gegenwärtige Generation schwächlicher sei, als die früheren Geschlechter, darüber stimmen die Klagen der Einsichtsvollern fast sämmtlich überein, wenn auch über die Ursachen dieser Entkräftigung verschiedene Meinungen und Hypothesen obwalten. Es sind dieß die unausbleiblichen Folgen der verzärtelten oder nicht geübten physischen Kräfte. Doch das Eine kann wohl nicht in Abrede gestellt werden, daß die Knaben in den Schulen, besonders, wenn sie sich für ein wissenschäftliches Fach vorbereiten, länger und anhaltender zum Stillsitzen genöthigt, in der Regel durch Privatarbeiten zu angestrengtem Fleiße und zu häufiger Entbehrung einer freien Körperbewegung gezwungen sind. Daraus entstehen leicht Erschlaffung der Muskeln, Bleichheit der Gesichtsfarbe, Abstumpfung der Sinne, Ungelenkigkeit der Glieder, oft auch eine gewisse Aengstlichkeit und

Befangenheit des Gemüths, wenn auch nicht bei allen Knaben, doch bei vielen, und namentlich entweder bei den von Natur etwas schwächlichen und zarteren, oder bei denen, deren Eltern selbst für ein einsames oder zurückgezogenes, fast klösterliches Leben eine besondere Vorliebe haben. Endlich auch bei solchen, deren Behausung und Wohnung unwillkührlich durch die räumliche und örtliche Beschränkung eine freiere Uebung der Körperkräfte dem Knaben nicht gestattet.

Schön ist es, wenn der Geist eines jungen Mannes ausgebildet wird, doch schöner noch, wenn Beides Hand in Hand geht, wenn gleichzeitig Geist und Körper harmoniren. Und durch was kann dieß erzielt werden? Durch die Turnkunst. Ja, es muß die Zeit kommen, wo die Ausbildung des Körpers eben so dringende Angelegenheit der Nationalbildung sein wird, wie die des Geistes, wo Gymnasien, im Sinne der Alten, eben so eifrig gepflegte Staatsanstalten sein werden, wie es jetzt die Gymnasien, als wissenschaftliche Lehranstalten, im modernen Sinne sind.

Indem aber die Turnkunst die Gesundheit des Leibes befördert, befördert sie auch die Gesundheit der Seele und Schärfe des Geistes. Durch das Turnen gewinnen alle Glieder des Leibes an Gewandtheit und Kraft; denn ohne Geschicklichkeit, ohne Gewandtheit und Stärke kann man nur selten die Pflichten der Menschenliebe erfüllen. Ich will nur an Feuersnoth erinnern.

Solcher Fälle giebt es aber viele, und alle Menschen können in dieselben gerathen. Was kann ein Schwächling dabei thun? — Man nehme einen besonnenen, an Geist wie an Körper gleich starken gesunden Mann, und beobachte, wie weit der Schwächling, welcher den ganzen Tag am Schreibtisch zugebracht, hinter demselben zurück bleibt. Ein erfahrener Turner wird nie feig sein; Kühnheit, so wie männliche Tapferkeit, ist eine Frucht der Turnkunst. Es geht daher die Nothwendigkeit hervor, die Jugend auf zweckmäßige Art vorzubereiten, damit sie als geübte Vaterlandsvertheidiger in einer Vollkommenheit auftrete, welche nicht blos den alten Begriff von Landmiliz weit übersteigt, sondern selbst der höhern Vollkommenheit des eigentlichen Kriegers auf deutliche Art zu Hülfe kommt.

Und so schließe ich mit dem Wunsche, daß die Söhne des Vaterlandes durch die Turn- und Waffenübungen immer Frisch bleiben, auf dem Wege der Tugend fortwandeln, damit das Fromm sich nicht verliere, Fröhlich sich im Führen der Waffen üben und Frei, wenn es gilt, als tapfere Streiter kämpfen.

Die Kleidung des Turners

besteht aus einer aus grauer Leinewand gefertigten Jacke und aus Beinkleidern von demselben Stoffe. Doch muß beides vollkommen weit und bequem gemacht sein. Die Beinkleider werden von einem elastischen Hosenträger getragen. Leichte Schuhe, nicht zu eng, und ein Tuch, leicht um den Hals geschlungen, nebst einer leichten Kopfbedeckung, sind eben so nothwendig.

Dieses ist der Anzug eines Turners.

Doch müssen die Uebungen auch in der gewöhnlichen Kleidung vorgenommen werden, damit in vorkommenden Fällen der Turner aus erlangten gymnastischen Uebungen Vortheil ziehen kann; denn nicht immer trägt der Turner seinen Anzug, und leicht kann er in Gefahr kommen.

Der Turnplatz

sei ein freier, geräumiger; doch ist es auch schön, wenn einige Bäume vorhanden sind. Im Uebrigen richtet sich Alles nach der Zahl der Schüler.

Erste Abtheilung.

Ausbildung des Körpers.

Die Schüler treten auf folgendes Commando:

Angetreten!

in eine Reihe, mit dem Gesicht nach dem Lehrer gerichtet (Figur 1.).

Abstand. Vom Flügelmann an legt jeder Turner die Finger seiner rechten Hand auf des Nachbars Schulter (Fig. 2.). Auf das Commando:

Achtung!

lassen sämmtliche Turner den Arm herunterhängen.

Die Füße müssen Absatz an Absatz in einer Linie

stehen, die Fußspitzen auswärts, so daß sie einen rechten Winkel bilden.

Die Beine werden gerade gehalten, die Muskeln der Kniee ungezwungen auswärts gestreckt, die Waden müssen sich leise berühren.

Der Oberleib wird aus den Hüften heraus gehoben.

Die Schultern sind gleichmäßig herunter zu lassen, die Schulterblätter werden so weit als möglich zurückgenommen, dadurch wird die Brust heraus gehoben und der Engbrüstigkeit entgegen gearbeitet.

Die Arme hängen herunter, der Mittelfinger ruht an der äußern Nath der Beinkleider, die Ellenbogen sind nach hinten gerichtet. Diese Stellung darf überhaupt nicht steif, muß vielmehr ganz ungezwungen sein.

Der Kopf ist frei, geradeaus gerichtet. Die Stellung des Körpers ist mehr auf den Ballen, als auf den Fersen, und von allem Zwange frei.

Zum Ruhen

commandire der Lehrer:

Los!

die Turner setzen den rechten oder linken Fuß vor, ein Fuß bleibt stets auf dem Platz, damit beim Commando:

Achtung!

die Schüler wieder die vorschriftmäßige Stellung einnehmen.

Der Lehrer commandire:

Hebt Euch auf den Fußspitzen in die Höh'! — *)

Langsam hebt der Schüler den Körper, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, in die Höhe, die Fersen bleiben geschlossen. **)

Auf das Wort:

Nieder!

läßt der Schüler sich ganz langsam nieder. Diese Uebung muß öfters wiederholt werden, weil sie beim Springen von großem Nutzen ist. Auf das Commando:

Halt!

wird diese Uebung eingestellt.

Zu Zweien abgezählt!

Der rechte Flügelmann wendet sich mit dem Kopfe links, und sagt laut: Eins! Der Zweite thut dasselbe und zählt Zwei, der Dritte ebenfalls u. s. w.

---

*) — bedeutet, daß das Letztere etwas gedehnt gesprochen wird.

**) Diese Uebung dient vorzüglich zur Stärkung der untern Glieder.

Nummer 2 — vor! *)

worauf Nummer 2 dem Vordermann zur Linken durchgeht, und vor Nummer 1 tritt; auf das Commando: Kehr't! wendet sich Nummer 2 mit dem Gesicht nach Nummer 1.

Gebt Euch die Hände!

Beide Nummern geben sich die Hände, doch so: Nummer 1 reicht Nummer 2 die Hände, das Innere nach unten, und Nummer 2 giebt dieselben, das Innere nach oben gerichtet (sogenanntes Häckeln).

Beugt Euch nieder!

Fest auf den Füßen stehend, biegen die Schüler etwas langsam ihre Kniee, so weit es geht, nieder, der Oberleib wird dabei aus den Hüften gehoben, eben so langsam hebt sich der Schüler wieder in die Höhe; diese Uebung wird oft wiederholt.

Nummer 2 eingerückt!

Mit gehöriger Richtung und Anstand begiebt sich Jeder auf seinen Platz.

---

*) Diese Uebung kann auch ausgeführt werden, ohne daß Nummer 2 vortritt, wenn nämlich der Lehrer commandirt: 2tes Glied einen Schritt zurück; erstes Glied links um kehr't.

Beide Arme hoch!

Der Schüler bringt beide Arme, die Hände nach außen gewendet, über den Kopf (Fig. 3.). Die Finger sind gerade gestreckt. Ist die Zahl der Schüler groß, so daß sie 2 Glieder bilden, so muß, bevor diese Uebung unternommen wird, commandirt werden:

Erstes Glied 2 Schritt vor!

Biegung vorwärts.

Biegt Euch — nieder!

Der Schüler biegt sich, den Kopf nach der Brust gesenkt, vorwärts nieder, und läßt beide Arme natürlich herabhängen (Fig. 4.). Die Kniee sind gestreckt, die Füße bleiben fest stehen.

In die Höh'!

Bei diesem Commando kommt der Schüler ganz langsam wieder in seine vorige Stellung.

Biegt Euch rechts! (links)

Der Oberkörper biegt sich rechts, der rechte Arm hängt herunter, während der linke ganz gerade in die Höhe gestreckt wird (Fig. 5.). Der Kopf ruht auf der rechten Schulter, die Füße bleiben fest stehen, die Kniee sind angezogen.

Diese Bewegung muß öfters, rechts und links, geübt werden.

Die Hände verwendet über den Kopf!

Hier bringt der Schüler, die Arme gestreckt, die Hände über den Kopf, doch so, daß das Innere der Hand nach außen gewendet ist. Die Brust wird dabei etwas herausgepreßt, der Leib zurückgenommen und der Kopf gerade gehalten. Auf das Commando:

Los!

läßt der Schüler beide Arme herunter hängen.

Bringt die geballten Hände auf die Schulter!

Beide Hände werden so an die Schulter gebracht, daß die geballte Hand daran ruht (Fig. 6.). Auf das Commando:

Schnellt beide Hände gerade vor!

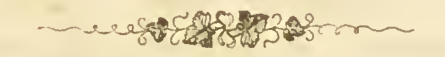
schnellt der Schüler beide Hände kräftig vor, so, daß die Armmuskeln angestrengt werden. Die Arme sind mit den Schultern in gleicher Linie. Auf

Zurück!

werden die Hände wieder auf die Schultern zurückgenommen.

Arm rechts!

Wie beim Vorschnellen, so bringt der Schüler den rechten Arm rechts, doch gleichzeitig biegt er den Kopf nach der Seite, wohin der Arm geschnellt wird, die linke Hand ruht so lange auf der linken Schulter, bis der rechte Arm zurückgenommen ist. Diese Uebung wird rechts und links gemacht, der Körper bleibt dabei fest stehen.



Zweite Abtheilung.

Das Gehen.

Um mit Anstand zu gehen, hat man darauf zu achten, daß der Körper eine ungezwungene, gerade Haltung habe, der Kopf frei getragen, nicht gesenkt, aber auch nicht so weit zurück genommen werde, daß man nicht blos auf den Fersen gehe, vielmehr leise auf den Ballen auftrete und die Fußspitzen stets nach außen richte.

Die Arme dürfen nicht steif gehalten, aber auch nicht umher geschlendert werden, diese müssen ungezwungen herunter hängen. Der Lehrer hat den Gang seiner Schüler streng zu beobachten, damit er sie vor üblen Gewohnheiten warnen kann.

Das Laufen.

Das Laufen ist der Gesundheit sehr zuträglich, vorzüglich für die Brust und unteren Glieder; nur muß dasselbe mit

Maßen geübt werden. Wer ohne Besonnenheit läuft, kann sich sehr leicht Schaden zufügen. Vorzüglich ist darauf zu sehen, daß beim Laufen die Schultern zurück genommen werden, damit die Brust mehr heraus kommt. Der Mund darf nicht zu weit geöffnet sein, und das Auftreten muß mehr auf den Ballen, als auf dem ganzen Fuß geschehen.

Großen Vortheil bringt das Laufen im gewöhnlichen Leben, indem man sich sehr leicht aus Gefahren retten kann.

Das Laufen wird eingetheilt in

1) gerader Lauf,
2) Kreislauf,
3) Zickzacklauf und
4) Schlängellauf.

Hierauf wird es wieder in zwei Arten eingetheilt, nämlich: in Schnell= und Dauerlauf.

Gerader oder Schnelllauf.

Der Lehrer lasse mehrere Turner, wie es der Raum erlaubt, mit Zwischenräumen (Abstand) in ein Glied treten, und auf ein gegebenes Zeichen nach einem Ziel laufen.

Ehe das Laufen beginnt, begiebt sich der Lehrer an das bestimmte Ziel; Sieger ist Derjenige, welcher dem Lehrer zuerst die Hand reicht.

Jeder Turner, welchen das Laufen zu sehr angreift, kann austreten, damit die Kräfte nicht übernommen werden.

Kreislauf.

Auf dem Turnplatz sei ein Kreis formirt; der Lehrer steht in der Mitte desselben, und läßt die Turner langsam im Kreis herum laufen, sowohl rechts, als links. Zum Schluß werde das Laufen immer schneller.

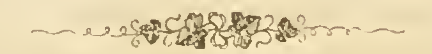
Zickzacklauf.

Die Bahn ist eckig (Fig. 7.).

Der Turner soll auf derselben lernen, bei schnellem Laufen gewandte Wendungen zu machen.

Schlängellauf.

Die Turner treten mit einem Zwischenraum von 3—4 Schritt in die Bahn (Fig. 8.). Der Lehrer lasse sie erst langsam mit Anstand gehen und nachher laufen; nur beim Beginne nicht zu geschwind, damit der Turner die Haltung nicht verliere; nach und nach lasse der Lehrer das Laufen zu einem schnellen übergehen.



Dritte Abtheilung.

B a r r e n ü b u n g e n.

Der Barren.

Derselbe besteht aus 2 gleichlaufenden, 6—7 Fuß langen Balken (Fig. 9.), welche man Holmen heißt. Jeder dieser Holmen ruht auf 2 fest in der Erde stehenden starken Säulen, welche ungefähr 2 Fuß von einander entfernt stehen. Die Holmen sind 2½—3 Zoll hoch und 2 Zoll stark, beide, die Holme sowohl als auch die Säulen, sind an den Kanten abgestumpft. Die Holmen können auch oben oval sein, so, daß sie gerade in die Hand passen.

Die Höhe, so wie die Breite der Barren, richtet sich nach der Größe der Turner; für gewöhnlich sind dieselben immer 2—2½ Ellen hoch, für geübtere noch höher.

Die Lagen, in welchen sich der Turner am Barren befindet, sind folgende:

Der Stütz.

Im Stütz ist der Körper, wenn er frei, nur durch die Arme gestützt, zwischen den Holmen herunter hängt. Handstütz (Fig. 10.) nennt man also, wenn der Körper nur auf den Händen ruht, und Unterarmstütz, wenn die Unterarme und Ellenbogen mit auf den Holmen aufliegen. Sind beide Hände auf einem Holmen, so heißt dieser Stütz: der Seitstütz.

Das Wippen

ist eine pendelartige, vorwärts und rückwärts gehende Schwungbewegung, die Schulterlinie ist die Drehungsaxe. Der Körper muß gerade gestreckt und die Füße müssen zusammengehalten werden, damit diese Uebung nicht in Baumelei übergehe. Es muß nach und nach so hoch gewippt werden, daß die Füße, sowohl beim Schwunge vorwärts als rückwärts, mit dem Körper horizontal kommen.

Grätschen

heißt: wenn die Schenkel auf beiden Holmen aufliegen. (Quersitz.)

Handgang im Stütz.

besteht darin, daß sich der Körper im Stütz, also auf den Händen gehend, fortbewegt (wechselhändig) vorwärts und rückwärts. Der Körper wird dabei ganz gerade gehalten.

Handgang im Unterarmstütz.

Mit gekrümmten Armen läßt sich der Turner herunter und schreitet vor= und rückwärts auf den Holmen. Beide Arten von Handgehen können auch mit Schwung gemacht werden.

Hüpfen im Armstütz

(gleichhändig) ist, wenn man sich gleichzeitig mit beiden Händen auf den Holmen fortbewegt.

Hüpfen im Unterarmstütz.

Der Turner läßt sich herunter, bis er anmunden kann, (anmunden heißt: wenn der Turner mit dem Mund die Holmen berühren kann) und schreitet gleichhändig fort. Diese Uebung fordert allerdings Kraft, ist aber auch sehr nützlich, vorzüglich zur Stärkung der Brust.

Der Sitz.

Hier ruht der Körper auf beiden Schenkeln.

Seitsitz

heißt, wenn beide Schenkel auf einem Holm ruhen und die Beine auf der Außenseite herunter hängen.

Quersitz

heißt, wenn die Schenkel auf beiden Holmen ruhen (grätschen).

Ausschwung.

Wenn die Füße während des Wippens die Höhe erreicht haben, daß selbige über den Holmen schweben, giebt sich der Turner einen Schwung, so, daß er außerhalb des Barrens zu stehen kommt. Schwingt er rechts aus, so faßt die linke Hand den Holmen, oder schwingt er links, so faßt die rechte Hand den Holmen. Die Füße bleiben geschlossen.

Niederlassen und Erheben.

Der Turner läßt sich mit gekrümmten Armen nieder, und sucht sich durch Stemmen wieder zu erheben.

Ruhende Seejungfer.

Während des Wippens bringt der Turner die Füße hinter sich auf die Holmen, die Arme bleiben im Stütz (Fig. 11.), die Brust wird heraus gepreßt und kommt mit den Armen in

eine Linie; der Kopf wird gerade gehalten, doch nicht gezwungen. Diese Uebung ist sehr vortheilhaft für die Haltung des Körpers und muß auf die Dauer geübt werden.

Schwebende Seejungfer.

Aus voriger Lage läßt sich der Turner, während er die Arme etwas zurücknimmt, in die Schwebe (Fig. 12.). Diese Uebung kann auch gleich aus dem Stand mit Umschwung gemacht werden.

Auslegen.

Der Turner setzt sich innerhalb des Barrens in Seitsitz, steckt die Füße unter dem entgegengesetzten Holm durch, so daß die Fußspitzen außerhalb des Holmen kommen, hält sich mit denselben fest und läßt sich außerhalb rückwärts nieder (Fig. 13.). Die Kniee sind geschlossen und der Mund darf nicht geöffnet werden, auch muß das Kinn an die Brust gepreßt sein.

Der Halbmond.

Aus dem Seitsitz links in den Seitsitz rücklings links, oder aus dem Seitsitz rechts in den Seitsitz rücklings rechts heißt Halbmond. Anfänger gehen erst aus dem Stütz in den Seitsitz links und aus diesem in den Seitsitz rechts vorwärts.

Die Schlange

heißt, wenn der Turner aus dem Seitsitz rechts beide Beine (wie bei Halbmond) rückwärts links hinter sich bringt, in den Seitsitz rückwärts, und aus diesem wieder in den Seitsitz vorwärts links und dann rückwärts rechts.

Scheere.

Man giebt sich aus dem Stütz durch mehrmaliges Wippen einen solchen Schwung, daß durch Umdrehung des ganzen Körpers das Gesicht nach dem andern Barrenende gerichtet ist. Die Umdrehung muß aber nur erst dann erfolgen, wenn beide Beine über den Holmen schweben, indem man sonst sehr leicht durch Aufschlagen sich Schaden zufügen kann. Das Umdrehen wird auch gleich aus dem Quersitz mit einmaligem Wippen ausgeführt, der Körper muß nur dabei gehörig gehoben werden.

Das Holmenküssen vorwärts.

Der Turner läßt sich aus dem Stütz so weit herunter, bis der Mund den Holmen berührt (Fig. 14.). Schwerer ist

Das Holmenküssen rückwärts,

indem der Turner den Mund über die Hand an den Hol-

men bringen muß, so daß er dann durch Stemmen wieder in den Stütz gelange.

Der Umschwung

wird im Armstütz und Unterarmstütz gemacht. Leichter ist derselbe im Unterarmstütz und besteht darin, daß beim Wippen der Schwung so hoch gemacht wird, daß die Beine überschlagen und der Turner in den Stand kommt.

Das Ueberschlagen im Unterarmstütz

ist leichter und wird gleich aus dem Stand gemacht.

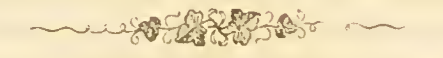
Die Wende.

Aus dem Quersitz begiebt sich der Turner in den Seitstütz links und kommt dadurch in den Querstütz rücklings, dann in Seitstütz rechts und wieder in den Querstütz vorwärts, doch ist die Wende sehr schwierig, welche man ganze nennt, indem der Turner aus dem Querstütz vorwärts durch eine schnelle Wendung gleich in den Querstütz rücklings kommen muß. Nur geübte Turner werden fähig sein, diese Uebung auszuführen, da dieselbe Kraft und Gewandtheit erfordert.

Das Ueberschlagen im Stütz (Muthschwung)

wird am Barrenende geübt (Fig. 15.). Das Gesicht nach

außen. Diese Uebung kann auch nur von geübten Turnern ausgeführt werden, da dieser Schwung, wenn nicht die gehörige Vorsicht gebraucht wird, mit Gefahr verbunden ist, indem man sich durch Aufschlagen sehr leicht die Beine oder den Rücken beschädigen kann. Der Turner kommt nach dem Umschwung außerhalb des Barrens zu stehen. Bei weniger Geübten muß der Lehrer zur Seite stehen..



Vierte Abtheilung.

Uebungen auf dem Schwebebaum.

Durch diese Uebungen erlangt der Turner Fertigkeit im Balanciren, die Glieder Biegsamkeit, und die Nerven werden sehr gestärkt, vorzüglich gegen den Schwindel. Auch in besonderen Fällen des Lebens sind diese Uebungen von großem Nutzen, denn sehr leicht kann ein Mensch in Gefahr kommen, wo sein Muth erprobt wird, wo er einen schmalen Weg über Abgründe passiren oder über einen schwankenden Steg gehen muß.

Doch ehe man diese Uebungen auf dem Schwebebaum vornehmen läßt, beginne man solche auf einem ungeschälten Fichtenstamm, welcher auf der Erde liegt und Ruhbaum genannt wird; es eignet sich auch jeder andere Stamm dazu.

Besonders muß bei diesen Uebungen auf Anstand gesehen werden, die Fußspitzen sind beim Gehen nach außen gerichtet. Ueberhaupt darf bei allen Uebungen auf dem Schwebebaum der Körper die Haltung nicht verlieren.

Der Schwebebaum

ist ein geschälter Tannen- oder Fichtenstamm (Fig. 16.), welcher wenig behauen, wohl aber geästet ist, die Länge kann 25—30 Ellen betragen. Derselbe ruht zwischen zwei starken Säulen am Ende, und auf zwei dergleichen etwas über der Mitte, nach dem starken Ende zu auf einer eisernen Spindel, in den mittlern Säulen sind Löcher gebohrt, um den Baum höher zu stellen. Die Höhe, wo der Baum ruht, darf von der Erde höchstens 1—1½ Elle betragen.

Versuch.

Der Lehrer fasse den Turner bei der Hand und lasse ihn mit gehöriger Haltung auf dem Schwebebaum gehen (Fig. 17.), bis er so viel Muth gefaßt, diese Uebung allein zu unternehmen; doch muß der Lehrer stets den Schülern zur Seite sein, um Schaden zu verhüten.

Das Abspringen

geschieht stets mit geschlossenen Füßen, und nur die Fußballen dürfen beim Niedersprung die Erde berühren.

Der Freigang

geschieht ohne Leitung des Lehrers, doch muß derselbe immer in der Nähe sein, um in nöthigen Fällen Hülfe zu leisten.

Das Ausweichen.

Zwei Turner begegnen sich auf dem Schwebebaum (Fig. 18.), der eine kommt vom schwachen, der andere vom starken Ende; beide stellen den rechten Fuß vor, mit den Fußspitzen auswärts; dann fassen sich beide am Oberarm fest, drücken Brust an Brust und drehen sich gleichzeitig um einander herum, indem der linke Fuß einen Schritt um den rechten des Gegners thut.

Der Kampf

besteht darin, daß zwei Turner sich gegen einander stellen und durch Schlagen mit den Händen (Fig. 19.) sich von dem Schwebebaum herabzubringen suchen.

Vortheile beim Kampfe sind:

schnell die Hand zurückziehen, wenn der Gegner einen Schlag ausführen will, dadurch verliert er sehr leicht das Gleichgewicht und muß abspringen.

Das Gehen auf dem Schwebebaum wird vor- und rückwärts geübt. Der Kampf, so wie das Ausweichen, wird so-

wohl auf dem ruhenden Theil des Schwebebaumes wie auch auf dem schwebenden vorgenommen.

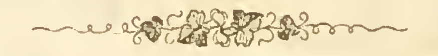
Uebung auf der Brettkante.

Man befestige am Boden ein Brett der Länge nach und lasse es eine halbe Elle über dem Boden hervorragen.

Auf der Brettkante suche der Turner sich im Gleichgewicht zu erhalten; er muß es so weit bringen, daß er mit dem gehörigen Anstand auf der schmalen Kante vor= und rückwärts gehen kann.

Diese Uebungen dürfen nicht übereilt geschehen, vielmehr langsam, mit gehöriger Haltung des Körpers. Die Füße müssen stets auswärts gesetzt werden.

Letztgenannte Uebungen werden gewöhnlich auf den Turnplätzen vernachlässigt, indem man dieselben für überflüssig hält: aber dem ist nicht so, hier bekommt der Turner die meiste Gewandtheit, denn bei jedem Schritt läuft er Gefahr abzuspringen. Doch durch Balanciren und Gewandtheit erringt er den Sieg und geht von einem Ende zum andern. Auch rückwärts müssen diese Uebungen vorgenommen werden.



Fünfte Abtheilung.

Das Ziehen.

Das Handziehen.

Zwei Turner legen die Hände in einander und jeder stemmt den rechten Fuß gequert gegen den seines Gegners. Beide suchen nun durch Ziehen sich aus der Stellung zu bringen; es muß auch mit der rechten Hand allein, so wie mit der linken Hand, und auch nur mit einem Finger geübt werden.

Das Tauziehen.

Zwei Turner fassen ein Seil von ungefähr 12 — 15 Ellen, jeder an einem Ende, und stellen sich einander gegenüber, wobei der rechte oder linke Fuß vorgesetzt wird, der hin=

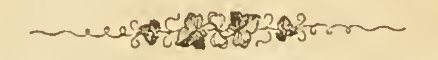
tere Fuß ist gequert. Nun legen die Schüler den Körper etwas nach hinten, und fangen an, mit Kraft zu ziehen. (Fig. 20.) Sieger ist der, welcher seinen Gegner aus der Stellung bringt.

Diese Uebung wird auch von einer größeren Zahl Turner gemacht, jedoch muß das Seil dann länger sein. Eine Zahl Turner, wir wollen 20 annehmen, theilen sich in zwei Parteien und jeder erfaßt das Seil. Sieger sind die, welche die anderen vom Platze wegziehen.

Noch giebt es eine andere Art des Tauziehens. An einem Baum oder am Klettergerüst wird eine Rolle befestigt, über welcher ein Seil herab hängt. Zwei fassen, jeder an einem Ende, das Seil an, und ziehen so kräftig, als sie nur können, bis der Stärkere den Schwächeren so hoch gezogen hat, daß dessen Füße den Boden verlassen. Das Seil darf nicht eher losgelassen werden, bis der Lehrer

Halt!

commandirt, und auch dann nur sehr langsam; damit der hängende Turner keinen Schaden nimmt.



Sechste Abtheilung.

Das Klettern.

Das Klettern

geschieht sowohl an senkrechten wie an schrägen Stangen und Seilen. Die Stangen müssen ganz glatt sein und werden wie die Seile am Klettergerüst befestigt. Das Klettern wird mit Hülfe der Hände und Füße, so auch mit Armen und Beinen, geübt.

Seilklettern.

Mehrere Seile (Fig. 21.), deren Stärke verschieden ist, hängen, wie schon oben bemerkt, am Klettergerüst. Der Turner erfaßt ein Seil mit beiden Händen, schlingt es um einen Fuß und bringt den andern oben drauf, wonach das Seil

zwischen beide Füße kommt, die Hände greifen dann weiter in die Höhe und die Füße werden nachgezogen. Verliert der Turner die Kraft, so geht er zurück, doch nicht zu schnell, sonst kann er sich leicht an den Händen Schaden thun. Dieselben müssen eben so wieder herunter greifen, wie sie es aufwärts gethan haben.

Klettern am Knotenseil.

Dasselbe ist ebenfalls am Klettergerüst befestigt, in Zwischenräumen von 8—12 Zoll sind lederne Knoten angebracht.

Dem schwachen, ungeschickten Knaben wird dieses Klettern leichter, da er durch die Knoten einen Anhaltepunkt fkr Hände und Füße findet. Auch braucht man zu diesem Klettern weit weniger Kräfte, als zum gewöhnlichen Seilklettern, und ist auch dem Herunterrutschen nicht so leicht ausgesetzt.

Sehr nützlich ist es auch, sich an einer Stange oder an einem Seil von der Höhe (Klettergerüst) herunter zu lassen; doch darf dieß nicht schnell geschehen, damit die Hände keinen Schaden leiden.

Diese müssen untergreifen, welches allerdings Kraft erfordert; doch stärkt diese Uebung vorzüglich die Bauchmuskeln.

Auch ohne die Füße zu gebrauchen, blos mit Hülfe der Hände, muß ein Turner das Seil erklimmen; die Füße hängen dabei gerade herunter.

Das Tauklettern

wird an einem schräg gespannten Seile geübt. Das Seil wird am Klettergerüst schräg befestigt; auf Turnplätzen, wo Bäume vorhanden sind, kann das Seil auch an einem solchen befestigt werden. Der Schüler setzt sich an demselben in die Lage des Liegehangs (Fig. 22.) und geht rückwärts an dem Seil hinauf und vorwärts herunter; wenn er bald den Boden erreichen kann, so begiebt sich der Turner in den Hang.

Uebungen am schwebenden Stabe

werden sowohl im Stütz wie im Hang gemacht (Fig. 23.), und sind dem Körper, vorzüglich den Armen und der Brust, sehr nützlich. An zwei ebenfalls von dem Klettergerüst herabhängenden Seilen, welche ungefähr 1 — 1½ Zoll stark sind, und 1 Elle von einander entfernt, ist ein runder Stab von hartem Holze, 2 — 2½ Fuß lang und 1½ — 2 Zoll stark, befestigt, und zwar so, daß der Stab nicht heraus kann. Zu diesem Zwecke müssen an jedem Ende des Stabs, welcher, wenn er gut sein soll, gedrechselt sein muß, runde Kugeln angebracht sein, welche man abdrehen kann, indem nur hierdurch die Uebungen vor Gefahr gesichert werden. Diese Uebungen können auch im Zimmer vorgenommen werden, und geben den Kindern Gelegenheit zu vielen gefahrlosen Unter=

nehmungen. Daß bei zarten Kindern die Arme und die Brust zu stark angegriffen werden möchten, ist nicht zu fürchten, wenn man nur streng darauf sieht, daß die Uebungen nicht anhaltend fortgesetzt werden.

Auf diese Art sind diese Uebungen gewiß sehr wohlthuend und stärkend für die Brust schwächlicher Kinder.

Der Schwung vorwärts im Hang.

Der Stab wird mit beiden Händen und mit Aufgriff angefaßt. Derselbe muß so hoch über dem Kopf sein, daß man solchen gut erfassen kann; dann gehe der Turner einige Schritte rückwärts, und gebe sich einen Schwung vorwärts, und halte sich so in der Schwebe am Stabe fest (Fig. 24.), die Füße werden dabei in die Höhe gezogen; nur wenn der Körper dem Boden wieder nahe kommt, suche sich der Turner einen neuen Schwung zu geben. Der Lehrer muß sein ganzes Augenmerk darauf richten, daß die schwächern Turner während des Schwingens die Hände nicht loslassen und dadurch herabfallen. Auch dürfen dieselben nicht so zeitig auftreten. Es ist sehr nothwendig, daß der Lehrer jeder Bewegung des Schülers folge.

Das Schwingen im Stütz.

Der Turner begiebt sich in den Stütz, doch so, daß die Hände zwischen die Kugeln des Stabs und das Seil kommen.

(Fig. 25.) Der Turner wird beim Rückwärtsschwingen dadurch gesichert, daß die Seile über dem Oberarm den Körper zwischen Stab und Seilen festhalten. Auch mit Unterarmstütz wird diese Uebung gemacht, doch nur mit der größten Vorsicht.

Uebungen an der Leiter.

Dieselbe muß sehr stark und gut gearbeitet sein, und 24 bis 30 Sprossen enthalten, welche aber nicht, wie bei gewöhnlichen Leitern, rund, vielmehr breit sein müssen, damit sich diese nicht drehen. Im Anfange lasse der Lehrer die Turner hinauf und herunter gehen, und, damit die Kleinen die Furcht verläßt, müssen dieselben einige Zeit auf der Leiter verweilen, damit sie den Schwindel verlieren. Herunter gehe der Turner auch manchmal mit dem Rücken nach der Leiter gewendet. Auch ohne die Hände zu brauchen, muß der Turner die Leiter ersteigen (Fig. 26.). Das Heben und Klimmen hinter der Leiter geschieht, indem der Turner sich hinter der Leiter im Hang befindet (Fig. 27.). Der Turner greift mit der einen Hand über sich nach der nächsten Sprosse und dann immer weiter; doch muß darauf gesehen werden, daß diese Uebung mit großer Vorsicht gehandhabt werde.

Noch größere Vorsicht ist nöthig von Seiten des Lehrers, wenn diese Uebung gleichhändig gemacht wird. Wie der Turner vorher mit einer Hand über sich gegriffen, so hebt sich der Turner jetzt mit Hülfe der Arme, so hoch er kann, und

greift dann mit beiden Händen gleichzeitig über sich. Der Turner muß erst längere Zeit diese Uebung wechselhändig machen, ehe er zur gleichhändigen übergeht.

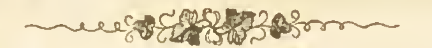
Das Schwierigste an der Leiter ist wohl, an den Säulen oder Leiterbäumen empor zu klimmen. Wechselhändig sowohl, als gleichhändig ist es ausführbar, doch wird Mancher sagen: „aber wie ist es möglich, an einer Leiter ohne Sprossen zu gehen?" — Die Sache ist ganz einfach. Der Turner tritt hinter die Leiter (Fig. 28.), faßt mit jeder Hand einen Baum, hebt sich in den Hang und greift dann wechselhändig weiter in die Höhe. Doch schwieriger ist es, gleichhändig hinauf zu klimmen.*) Darum übe sich der Turner erst recht oft wechselhändig.

Der Lehrer sei stets in der Nähe der Uebenden, damit er bei vorkommenden Fällen gleich zu Hülfe eilen kann.

Das Emporsteigen an der Stockleiter

ist in der Beweglichkeit etwas schwieriger, doch dasselbe.

*) Diese Uebung ist unter meiner Anleitung zum ersten Mal in Anwendung gebracht worden. Auf dem Gymnasio in Gera, wo ich als Turnlehrer angestellt war, befanden sich Schüler, welche sehr geschickt gleichhändig an den Bäumen empor klimmten; einer vorzüglich leistete Meisterhaftes. Es würde mich sehr freuen, wenn dieses Klimmen auch auf andern Turnplätzen eingeführt würde, weil es bei Feuersnoth von sehr großem Nutzen ist; selbst wenn eine Leiter nur noch 2 Sprossen hat, kann sie doch erstiegen werden.



Siebente Abtheilung.

Recküebungen.

Diese sehe man als die eigentliche Grundlage des Turneus an. Die Uebungen an diesem Geräthe sind so vielseitig, daß alle Glieder des Leibes dadurch gestärkt werden.

Zu den gymnastischen Uebungen sind die Reck- und Barrenübungen die Vorschule. Diese müssen aber auch ununterbrochen geübt werden, wenn sie Nutzen bringen sollen, denn es ist hier wie mit jeder andern Arbeit; läßt man sie liegen, so ist es schwer, sie wieder zu ergreifen.

Das Reck.

Eine 2—2½ Zoll starke runde Stange, welche aus starkem Holze gearbeitet, ruht auf zwei senkrecht stehenden Säulen (Fig. 29.). Doch ist es vortheilhafter und sicherer,

wenn die Staugen eingefugt, oder zwischen beiden Säulen eingelocht sind.

Die Säulen oder Ständer müssen sehr fest in der Erde eingerammelt sein, so daß sich diese durchaus nicht bewegen können; ihre Entfernung von einander ist ungefähr eine Menschenlänge.

Die Höhe des Recks richtet sich nach der Größe der Turner; doch ist es für gewöhnlich immer so hoch, daß es der Turner mit gestrecktem Arm erreichen kann. Für geübte Turner sei es höher, so, daß es nur springend erreicht werde. Da in mehreren Werken über Turnkunst der Reckübungen so wenig gedacht worden und dieselben nur theilweise angeführt sind, so habe ich, so weit es meine schwachen Kräfte erlauben, die fehlenden Uebungen zu ergänzen gesucht, und es soll mich freuen, wenn die geehrten Leser, die Freunde der Turnkunst, Uebungen finden, welche sie noch nicht gekannt.

In den Lagen am Reck berührt der Körper nie die Erde, doch ehe der Turner zu den Uebungen übergeht, ist zu bemerken: daß ja die Stände und Griffe nicht außer Acht gelassen werden.

Diese sind:

Der Seitstand,

wenn der Turner neben dem Reck steht und die Schulterlinie mit dem Reck gleichlaufend ist.

Querstand,

wenn der Turner unter der Reckstange steht, das Gesicht nach den Säulen gewendet.

Aufgriff.

Hier faßt der Turner mit beiden Händen die Reckstange von oben, so, daß beide Daumen nach innen gerichtet sind. (Fig. 30.)

Untergriff.

Hier fassen die Hände die Stange von unten, so, daß beide Daumen nach außen gewendet sind.

Zweigriff.

Beim Zweigriff fassen die Hände die Reckstange, daß beide Daumen nach einer Seite gerichtet sind.

Von den ruhenden Lagen giebt es drei:

Der Hang.

Wenn das Gewicht des Körpers sich schwebend unter dem Unterstützungspunkt befindet, so heißt dieß der Hang. Wenn aber die Schwere des Körpers oben auf dem Reck ruht, so heißt dieß der Stütz; der Sitz aber, wenn die Schenkel oder das Gesäß auf der Stange sind.

Das Heben und Niederlassen.

Der im Hang befindliche Turner suche sich so hoch zu erheben, daß er über die Reckstange weg sehen kann. Dieses Erheben und Niederlassen ist sehr nützlich, vorzüglich für solche junge Leute, welche eine schwache Brust haben. Es wird so wohl mit Auf=, als auch mit Untergriff geübt; ersteres ist schwerer. Darum übe der Turner Anfangs mit Untergriff. Man lasse sich öfters herunter, ohne daß die Füße die Erde berühren, und erhebe sich wieder. Vorzüglich muß darauf gesehen werden, daß beim Erheben nicht gelacht oder gesprochen wird; die Arme werden dabei gekrümmt, der Körper aber ganz gerade gehalten.

Das Haugeln

ist das Fortschreiten im Hang. Der Turner geht im Hang von einem Ende des Recks bis zum andern, und eben so zurück; doch muß dieses Gehen auf die Dauer geübt werden, so wohl mit gekrümmten als auch mit gestreckten Armen. Alles Baumeln muß bei dieser Uebung vermieden werden.

Es wird von Mehreren behauptet, im Sitz sei eine fortschreitende Bewegung nicht möglich, und doch giebt es diese schöne Uebung:

Der sogenannte Knickampf.

Es erfordert allerdings sehr viel Gewandtheit, diese Uebung zu machen, doch ist dieselbe von geübten Turnern leicht ausführbar. Zwei Turner schwingen sich in den Seitsitz, wenden sich dann gegen einander, so, daß bei einem der rechte, beim andern der linke Fuß nach der Erde hängt, und beide sitzen mehr auf dem halben Gesäß und Schenkel (Fig. 32.). In dieser Stellung suchen nun die Turner sich durch Stoßen mit den Knieen, ohne die Hände in Gebrauch zu nehmen, von der Reckstange herab zu bringen.

Der Schwung.

Deren giebt es viele, doch will ich nur über den Aufschwung, Abschwung und Umschwung sprechen.

Der Körper wird beim Schwung in eine drehende Bewegung gesetzt, die Axe der Drehung ist die Längenaxe des Recks.

Der Aufschwung.

Der Turner schwingt sich aus dem Stand in den Stütz. (Fig. 33.)

Das Handeln

geschieht im Stütz. Der Turner geht auf die Hände ge-

stützt von einem Ende des Recks bis zum andern (Fig. 31.), doch muß er zu vermeiden suchen, daß der Körper die Stange nicht berühre.

Der Abschwung

besteht darin, daß der Turner sich aus dem Stütz in den Stand schwingt, doch darf beim Abschwingen der Körper nicht auf beide Füße zu stehen kommen, weil derselbe dadurch zu sehr erschüttert würde; vielmehr muß dieser herunter gehoben werden und auf die Zehen zu stehen kommen.

Umschwung

wird geübt im Seitsitz, im Arm= oder Rücksitz, und im Armhang.

Muthsprung

wird aus dem Stütz geübt. Der Turner erhebt sich aus dem Stütz so hoch, bis er mit beiden Knieen auf der Reckstange ist, dann läßt er beide Hände los, und springt von der Stange herab in den Stand, doch mit großer Vorsicht. Besonders ist darauf zu sehen, daß der Niedersprung auf den Zehen geschehe.

Hangschwung.

Der Turner steht im Querstand, faßt mit beiden Hän=

den die Reckstange, mit Zweigriff hängt er sich in die Schwebe und schwenkt die Füße so, daß sie in die Höhe, nach der Reckstange gerichtet, gehoben werden. Hieraus entsteht der

Liegehang.

Die Füße werden über der Reckstange festgeklammert, der Körper wird mit gekrümmten Armen gehoben, so, daß der Turner rechts und links über die Reckstange sehen kann. (Fig. 34.) Der Körper bleibt dabei gestreckt.

Ruhhang.

Der Turner schwingt den rechten Fuß über die Reckstange ins Kniegelenke, und hängt sich mit dem rechten Arm ins Ellenbogengelenke; der linke Fuß ist gestreckt, die linke Hand hängt gerade herunter und der Kopf wird wagerecht gehalten. (Fig. 35.) Diese Uebung wird auch mit dem linken Fuß und der linken Hand gemacht, aus dieser entsteht der

Querhang. *)

Der Turner bringt über das auf der Stange ruhende (rechte oder linke) Bein das andere, doch so: hängt das

*) Diese Uebung dient vorzüglich zur Muskelstärkung. Es werden nicht nur die Gelenke biegsamer, sondern der Rückgratshals und die Rückenmuskeln gestärkt. Auch für die Brust und Schulterblätter ist sie von großem Nutzen.

rechte Bein im Kniegelenk, so hebe man das linke über dasselbe, und bringe die Fußspitze unter die Reckstange. Da nun der Körper dadurch gestützt ist, also nicht herab gleiten kann, so läßt der Turner die Hände los, und streckt den Körper nach der Erde. Hierauf erhebt er sich wieder, wobei er mit beiden Händen die Schenkel erfaßt (Fig. 36.) und zwar so hoch, daß er über die Stange hinwegsehen kann.

Bei dieser Uebung darf der Mund nicht geöffnet werden.

Kniehang.

Dieser wird verschieden ausgeführt. Der Turner läßt sich aus dem Seitsitz in die Kniegelenke, so, daß der Körper der Erde zugewendet ist (Fig. 37.); auch kann dieser Hang gleich aus dem Stand gemacht werden, indem der Turner aus dem Querstand sich einen Schwung giebt, daß beide Beine über die Stange in das Kniegelenk kommen. Diese Lage ist vollkommen sicher, sehr leicht ausführbar und vorzüglich anwendbar beim Klettern, nur darf diese Uebung nicht anhaltend unternommen werden.

Knieabschwung

geschieht, wenn der Körper in schwingender Bewegung so hoch versetzt ist, daß derselbe rückwärts die horizontale Lage erreicht hat; dann werden die Beine losgelassen und der Turner kommt rücklings in den Stand zur Erde

Zehenhang

ist nur von geübten Turnern zu unternehmen und nicht an einem der höchsten Recks.

Der Turner bringe durch einen Schwung und durch Hebung des Körpers beide Füße vorwärts auf die Reckstange, und suche sich mit den Zehen festzuhalten. Ist dieß geschehen, so lasse er den Körper herunterhängen (Fig. 38.). Dieser Hang muß langsam, mit größter Vorsicht gemacht werden. Noch schwieriger als dieser ist aber der

Fersenhang.

Wie man beim vorigen Hang die Zehen in Anwendung gebracht, so geschieht es jetzt mit den Fersen.

Durch Auf- und Durchschwung bringe der Turner die Fersen auf die Reckstange; und suche sich mit den Fersen festzuhalten, glaubt er sicher zu sein, so läßt er die Hände langsam los, krümmt das Rückgrat, und geht ruhig, mit größter Vorsicht, mit dem Kopf zur Erde. Sehr schwierig ist es aber, wieder in die Höhe zu kommen, man muß daher ganz leise über das Gesäß fassen, das Rückgrat gehörig biegen, und so ist es möglich, wieder in den Hang zu kommen.

Fischhang

ist gerade das Gegentheil vom Liegehang: wie bei diesem das

Gesicht nach der Stange gewendet ist, so ist dieses bei dem Fischhang nach der Erde gekehrt.

Aus dem Liegehang bringe der Turner den rechten Fuß zwischen den Linken und die Stange in die Höhe auf die Stange, hernach den rechten Arm unter der Stange durch, auf dieselbe, dann gleichzeitig den linken Fuß und linken Arm ebenfalls hinauf; dann wird der Körper gestreckt und der Kopf etwas getragen (Fig. 39.).

Der Schwan.

Der Turner, welcher in dem Seitstand steht, faßt mit Aufgriff die Reckstange und bringt durch Aufschwung den Körper so hoch, daß beide Füße mit den Zehen auf die Stange zu liegen kommen; hernach bringe derselbe den Körper zwischen Armen und Beinen so durch, daß die Brust gewölbt und der Kopf nach vorn getragen wird, und so derselbe von Händen und Zehen gehalten in die Schwebe kommt (Fig. 40.).

Kniewelle.

Der Turner setzt sich durch Aufschwung mit dem Schenkel auf die Reckstange, sei es der rechte oder linke, in den Seitsitz, und läßt das andere Bein herunter hängen (Fig. 41.). Dieselbe Welle wird rückwärts und vorwärts gemacht; die letztere Art ist die schwere und geschieht hauptsächlich durch den Schwung des herabhängenden Bein's. Während des

Schwunges wirft sich der Turner in das Kniegelenk und kommt so durch Drehung wieder in den Seitsitz. Rückwärts wird diese Welle mit Aufgriff, vorwärts aber mit Untergriff gemacht, doch kann auch von einem geübten Turner dieselbe mit Zweigriff geübt werden.

Burzelwelle.

Diese wird vor= und rückwärts, auf einem und auch auf beiden Schenkeln gemacht.

Der Turner faßt aus dem Seitsitz unter der Reckstange durch die Beine unter das Knie, und schwingt sich so herum, daß er wieder zum Sitzen kommt.

Reiterwelle.

Im Quersitz (Fig. 42.) faßt der Turner mit beiden Händen die Reckstange. Derselbe kann solche mit beiden Händen vorn oder mit einer Hand hinten und der andern vorn anfassen, und giebt sich einen Schwung, so, daß der Körper nach vorn gewendet wieder in den Sitz kommt; die Füße sind dabei geschlossen und die Beine müssen gestreckt werden.

Die Bauchwelle.*)

Der Turner begiebt sich mit Aufschwung in den Stütz,

*) Auf mehreren Gymnasien giebt es Schüler, welche diese

läßt sich dann mit gekrümmten Armen ein wenig herunter, und kommt durch Schwung um die Stange herum wieder in den Stütz (Fig. 42a.).

Rücken= oder Armwelle.

Hier schwingt sich der Turner in den Seitsitz und läßt sich dann so weit herunter, daß er in den Armen hängt (Fig. 43.), dann erhebe er sich etwas wieder, lege die Hände über die Hüften an die Brust, und bringe den Körper in Schwung. Bei der höchsten Erhebung erfolgt der Umschwung. *)

Brustwelle.

Der Turner läßt sich aus dem Stütz herunter, bis die Brust die Stange berührt, die Hände werden gekreuzt, so, daß der eine Arm über den andern zu liegen kommt (Fig. 44.). Der Körper hängt gestreckt herunter; durch Wippen bringt der Turner es so weit, daß der Körper horizontal nach vorn geschwungen wird, und hier erfolgt der Umschwung.

Welle gleich mehrere Male hinter einander machen, ohne wieder in den Stütz zu gehen, auch ohne wieder mit dem Körper die Stange zu berühren.

*) Ich habe Schüler von 8—9 Jahren gehabt, welche diese Welle wohl 30 Mal hintereinander machten; doch ist es nicht vortheilhaft, wenn dieselbe so oft wiederholt wird, indem durch das viele Drehen bedeutender Schwindel eintritt.

Die Riesenwelle.

Aus dem Seitstand giebt sich der Turner einen Schwung, so daß derselbe, ohne die Stange zu berühren, sich über dieselbe schwingt und wieder in den Stand kommt. Schwieriger ist es noch, diese Welle aus dem Hang zu machen; nur gewandte, längere Zeit geübte Turner werden fähig sein, diese Welle auszuführen, denn sie erfordert ungemein Kraft und sehr viel Gewandtheit (Fig. 45.).

Alle Reckübungen lassen sich vermannichfaltigen, und die Turner selbst sind darin erfinderisch. — Aber sehr leicht verfallen diese Uebungen in die Künste der Seilschwänker, und ich habe schon früher darauf aufmerksam gemacht, daß das Turnen blos gelehrt werde, um den Körper zu kräftigen und auszubilden; — alle gefahrvollen Kunststückchen müssen daher von dem Turnplatz entfernt werden.



Achte Abtheilung.

Das Springen.

Das Springen ist unstreitig eine der besten körperlichen Uebungen; indem dieselbe dem Körper Gewandtheit giebt, stärkt sie vorzüglich die Schnellkraft der untern Glieder. Sie trägt sehr viel dazu bei, seines Körpers Herr zu werden, ihn schnell und mit großer Gewandtheit zu lenken, ihn abzurichten, und den Verlust des Gleichgewichts zu vermeiden. Springen heißt, seinen Körper durch Muskelkraft durch die Luft fortschnellen. Es ist durchaus nothwendig für einen Turner, daß er vorzüglich auf das Springen sein Augenmerk richte. Ein geschickter Springer kann sich bei vorkommenden Fällen sehr leicht retten und sich selbst, so wie Andern, oft sehr nützlich sein.

Springen

heißt also, wie oben bemerkt: den Körper durch anstrengende Muskelkraft mit Heftigkeit durch die Luft fortschnellen. Geschieht der Sprung durch die untern Glieder, so nennt man dieß reinen Sprung; kommen aber die Arme oder Hände zu Hülfe, so heißt es ein gemischter Sprung. Beide Arten des Sprungs kommen in ihren Zwecken überein; daher wird es auch in zwei Arten eingetheilt: letzterer zerfällt aber wieder in 3 Klassen, nämlich in:

Hochsprung, Weitsprung und Tiefsprung.

Jeder Sprung muß auf den Zehen oder Ballen, niemals aber auf dem ganzen Fuß geschehen.

Beim Niedersprung müssen die Füße stets geschlossen und der Oberkörper vorgebogen sein.

Füße und Beine sind die Grundstützen des Ganzen; darum ist es rathsam, diese Glieder zu kräftigen, weil alle Bewegungen von ihnen unterstützt werden.

Jeder Sprung geschieht entweder von der Stelle mit Vorsprung, oder mit Anlauf.

Beim Springen mit Anlauf nimmt man einen Anlauf von 10—15 Schritte an; der Turner beginne langsam und verdoppele seine Schritte, je näher er dem Ziele kommt.

Den Aufspringungsort sicher mit dem Fuß zu treffen,

erfordert Uebung. Der Turner muß lernen, mit beiden Füßen abzustoßen. Noch bemerke ich, daß man sich eines leisen Absprungs befleißige.

Der Hochsprung.

Wir brauchen zu diesem die hier vorgestellten Springpfeiler (Fig. 46.), welche von dem Gestell an ungefähr 7 Fuß betragen. In den Säulen sind 2 Zoll von einander Löcher angebracht. Zwei eiserne Stifte werden beliebig in die Löcher gesteckt, auf ihnen liegt eine Schnur, welche übersprungen werden soll, und an jedem Ende dieser Schnur wird ein Beutel, mit Sand gefüllt, angebunden. Diese Schur fällt bei Berührung mit den Füßen sehr leicht herunter, damit die Turner nicht etwa Schaden nehmen.

Daß diese Pfeiler nicht umfallen können, muß der Fuß derselben mit Etwas beschwert werden.

Hochsprung ohne Anlauf.

Der Turner stellt sich einen Schritt von der Schnur und überspringe dieselbe mit geschlossenen Füßen (Fig. 47.), es muß aber streng darauf gesehen werden, daß der Niedersprung stets auf den Fußspitzen geschehe; die Kniee werden dabei stark gebogen.

Dieses Springen können mehrere Turner zugleich üben, doch müssen sich dieselben in eine Reihe, einer hinter den an=

dern stellen und der, welcher gesprungen, muß sich wieder hinten anschließen. Für Anfänger lege man die Schnur ungefähr kniehoch, für Geübtere bis an die Hüften und noch höher. Diese Uebung muß auf die Dauer vorgenommen werden, weil dieselbe die untern Glieder sehr geschmeidig macht und für die Folge von großem Nutzen ist.

Genannte Springpfeiler dürfen nicht, wie ich es auf manchen Turnplätzen gefunden, eingegraben sein; diese Pfeiler muß man an jeden beliebigen Ort stellen können. Auch ist mit solchen Pfeilern Nichts zu befürchten; selbst wenn die Schnur auch einmal nicht nachgäbe, so fallen diese um, andere zum Feststehen eingegrabene aber lassen eher ein Unglück befürchten; denn wenn die Schnur, im Fall der Turner solche nicht überspringt, nicht nachgiebt oder abfällt, so ist es unvermeidlich, daß der Turner mit den Füßen hängen bleibt und stürzt. So einfach diese Uebung auch ist, so muß derselben doch die größte Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Hochsprung mit Anlauf

besteht aus Anlauf, Aufsprung und Niedersprung.

Beim Springen mit Anlauf nimmt man eine Strecke von 12 — 15 Schritten an. Dieses Laufen ist beim Beginn ein leichtes langsames, auf den Fußspitzen fortschwebendes, doch je näher man sich dem Aufspringungsort nähert, schnelleres Laufen.

Dieses Laufen darf aber nicht in ein hitziges Springen übergehen.

Ueberhaupt befleißige man sich eines geregelten Springens, und suche diese Uebung mit Leichtigkeit und Anstand auszuführen.

Sobald der Laufende an die Stelle des Aufsprungs kommt, so setzt er den einen Fuß auf die Stelle, von der der Abstoß (die Erhebung?) geschehen soll, der andere wird gleichzeitig vorgeworfen, der abstoßende schließt sich jenem aber gleich wieder an, damit beide Füße beim Niedersprung geschlossen sind.

Der Turner muß mit einem wie mit dem andern Fuße abstoßen lernen, damit er den Anlauf nicht öfter machen muß.

Beim Springen biege man den Körper nicht rückwärts; dasselbe erfordert eine gerade Haltung; doch beim Ueberspringen lege der Turner den Körper etwas nach vorn.

Fehler beim Springen sind, wie schon oben bemerkt, wenn der Anlauf mit Ungestühm begonnen wird, wenn der Körper gekrümmt ist, oder wenn die Füße beim Niedersprung nicht geschlossen sind.

Diese Fehler suche man zu verhindern, lasse daher die Turner so lange ohne Anlauf springen, bis sie es zu einer Fertigkeit gebracht haben und ihnen die richtige Stellung zur Gewohnheit geworden ist. Der Anfänger ziehe die Fütze beim Springen an, der Geübte aber strecke dieselben.

Der Weitsprung

geschieht

in die Weite,
in die Höhe und
in die Tiefe,

und wird sowohl mit, als ohne Anlauf gemacht.

Der Körper soll durch die Schnellkraft der untern Glieder über einen Raum in die Weite fortgeschnellt werden. Dieser Sprung findet wohl die meiste Anwendung. Zu diesem Behufe lasse man einen Graben ausgraben, welcher ungefähr ½—1 Elle tief sein darf, und wird derselbe bis zur Hälfte mit Sand oder Lohe ausgefüllt. *) Dieser Graben ist ungefähr 10—12 Ellen lang. Die Länge richtet sich gewöhnlich nach dem Platz; denn ist der Raum beschränkt, so muß man den Graben darnach einrichten lassen; derselbe läuft an einem Ende spitz zu. Die Erde, welche daraus gewonnen, ist hinter demselben mit dem Graben gleichlaufend aufgeworfen.

*) Auf dem Geraer Turnplatz befindet sich ein Graben, welcher von Sachverständigen sehr praktisch befunden wurde. Derselbe ist nämlich gleichzeitig zum Weitsprung, Hoch= und Tiefsprung eingerichtet, nicht nur zum Freispringen, vielmehr auch zum Stabspringen; durch dergleichen Graben kann eine Turnanstalt nur gewinnen: denn gewöhnlich findet man auf Turnplätzen verschiedene Gräben, wo es doch mit einem abgemacht sein könnte.

Die Breite des Grabens vom schmalen Ende beträgt 2½ Elle und am breiten ungefähr 8—9 Ellen.

Wo der Graben zuläuft, ist die Erde niedrig aufgeworfen, und wo derselbe ausläuft, steigt auch die Höhe des Berges.

Die Seite des Absprungs muß fest, die des Aufsprungs aber weich und geebnet sein.

Das Weitspringen kann verschiedenartig gemacht werden: vorwärts, seitwärts, rechts und links.

Am schmalen Ende des Grabens wird der Sprung ohne Anlauf geübt; alle andern Sprünge aber sind mit Anlauf auszuführen.

Der Weitsprung kann auch von mehreren Turnern gleichzeitig geübt werden; doch müssen dieselben in Zwischenräumen und so aufgestellt sein, daß die Fähigern und Größern das breite, die übrigen aber das schmale Ende des Grabens zu überspringen haben. Auf das Commando:

Marsch!

setzen sich die Turner in Bewegung und überspringen den Graben.

Der Tiefsprung

ist von großem Nutzen und erweckt Muth und Entschlossenheit in der Brust des Turners, indem er diese Uebung im Leben sehr oft anwenden kann.

Dieser Sprung geschieht ohne Anlauf, doch mit größter Vorsicht, damit der Körper nicht mit Gewalt hinab gestürzt wird. Der Niedersprung darf, wie schon öfters bemerkt, blos auf den Ballen geschehen, und ist vorzüglich darauf zu sehen, daß sich der Körper beim Niedersprung nicht zusammenbiege, damit die Kniee nicht an das Kinn stoßen. Springt der Turner auf die Zehen und Ballen, so kann er dadurch die Weichheit des Bodens außer dem Turnplatz ersetzen.

Der Sprung in die Tiefe und Weite zugleich

muß mit großer Vorsicht geschehen, und kann nur von dem niedern Ende des aufgeworfenen Berges geübt werden; gewandte Turner können mit der Höhe steigen.

Gemischtes Springen

heißt das, wo der Körper sich nicht allein durch die Muskelkraft der untern Glieder fortschnellt, sondern, wo beim Auf- oder Absprung die Hände mit thätig sind, welche auf einen unterstützenden Körper gestemmt werden. Der Sprung wird auch dadurch sehr erleichtert, daß die Muskelkräfte der untern und obern Glieder in Anspruch genommen werden.

Zu dem gemischten Springen

gehört der Hochsprung mit dem Stabe, so wie der Weit- und Tiefsprung; ferner gehört auch dazu

Der Gesellschaftssprung.

Mehrere Turner stellen sich, 4—6 Schritt von einander entfernt, in eine Reihe. Jeder steht mit dem rechten Fuße vor dem linken. Der linke ist gequert (Fig. 48.). In der dritten Position neigt der Turner den Kopf nach der Brust, die Hände werden auf's Kniee gestemmt; hieraus entsteht nun eine gekrümmte Stellung. Der, welcher die Reihe schließt, also der Letzte, beginnt das Springen zuerst, indem er einen Vorsprung nimmt, und beide Hände sanft auf den Rücken (Schultern) seines Vordermanns setzt, und so das Ueberspringen ausführt (Fig. 49.). Der zu Ueberspringende bleibt fest in seiner Stellung. Nachdem der Letzte einen Uebersprung hat, nimmt er wieder Vorsprung und springt über einen zweiten ꝛc., bis er Alle übersprungen hat; dann stellt er sich in gleicher Entfernung von den Ersten. Wenn der Erste Einige übersprungen, fängt der Zweite, dann der Dritte an u. s. f. Die Springenden müssen vorzüglich von gleicher Größe sein.

Der Sprung mit dem Stabe.

Dieselben Springpfeiler, welche zum freien Hochsprung gebraucht werden, dienen auch zum Hochsprung mit dem Stabe; nur müssen diese mehr entfernt von einander stehen.

Der Hochsprung ist schwieriger als der Weitsprung, und

muß allemal mit einem Anlauf von 10—15 Schritten unternommen werden; je näher man dem Aufsprungsort kommt, desto schneller muß gelaufen werden. Der Stab, dessen man sich dabei bedient, muß ein schlank gewachsener, trockener Fichtenstamm sein, welcher rein geschält und ungefähr 2—2½ Zoll stark sein soll; an einem Ende ist derselbe mit Eisen beschlagen. Die Länge desselben richtet sich nach der Größe des Turners, gewöhnlich sind diese Stäbe oder Springstangen 8—9 Fuß lang; auch muß darauf gesehen werden, daß der Stab von gutem Holze sei, damit derselbe nicht zerbreche.

Wenn man das Stabspringen beginnen läßt, so stellen sich die Anfänger an den Graben, wo dieser am schmalsten ist. Die Turner setzen den Stab in den Graben und fassen ihn so an, daß die rechte Hand oben, etwa der Höhe des Kopfes gleich, angelegt wird, und die linke, den Daumen nach unten, so, daß sie in gleicher Höhe mit den Hüften sich befindet (Fig. 50.). Der rechte Fuß steht einen Schritt hinter dem linken. Nun versuche der Turner, indem er abspringt, die Schwere des Körpers auf den Stab zu bringen, und so an das jenseitige Ufer zu gelangen.

Der Körper befindet sich beim Absprung neben der Stange; während des Sprungs dreht sich aber derselbe und zwar so, daß dieser beim Niedersprung mit dem Gesicht wieder nach der Seite hin gerichtet ist, von welcher er absprang.

Die größte Schwierigkeit findet gewöhnlich der Anfänger

darin, seine ganze Schwere dem Stabe anzuvertrauen, und so kommt es, daß der sich übende Turner, während er den Sprung ausführen will, an der Stange herabgleitet; anstatt den Stab an sich zu schließen, streckt er die Hände nach ihm aus, und dadurch wird alles Aufstützen unmöglich. Der Turner beobachte ja die Regel, den Körper während des Sprungs an den Stab zu bringen, und denselben nicht mit gestreckten Armen von sich zu halten.

Das Springen muß auch öfters wiederholt werden, damit der Turner Gewandtheit erlange und lerne, die Füße während des Sprungs zu schließen, und die Hände höher an den Stab zu bringen.

Das Springen mit Anlauf ist schwieriger, daher muß der Turner genau darauf achten, daß er beim Sprung gleichzeitig mit Fuß und Stab in dem nämlichen Augenblick auf den rechten Punkt kommt.

Hat ein Turner sich so lange geübt, daß er das Gleichgewicht gefunden, dann wird er bald dreister; er muß nur versuchen, beim Springen die Beine aufwärts zu schwingen.

Je höher der Schwung, desto höher werden auch die Hände an den Stab gelegt. Es ist gerade nicht nothwendig, daß die untere Hand den Stab so angreife, daß der Daumen nach oben gerichtet ist: dieß überlasse man der Gewohnheit eines Jeden. Die obere Hand aber kann nie anders angelegt werden, als so, daß der Daumen oben ist.

Hat nun der Turner den Anlauf genommen, welches anfänglich ein leichtes Hinschweben auf den Fußspitzen ist und an Schnelligkeit gewinnt, je näher er dem Absprung kommt, hat der Turner richtig eingesetzt und abgestoßen, dann schwingt er seinen Körper so auf, daß er über die Schnur auf der andern Seite niederspringt, und zwar so, daß er, wie beim Grabenspringen, mit dem Gesicht nach dem Absprungsort gerichtet steht.

Die Einsetzung des Stabes und der Aufsprung müssen gleichzeitig geschehen; denn eben dadurch wird es möglich, das Aufschwingen mit Leichtigkeit bis zur größten Höhe zu bringen, weil nur so die Kräfte der untern und obern Glieder wirken können.

Sehr wichtig ist das Erlernen des Absprungs. Ich habe es schon berührt, erlaube mir aber nochmals die Bemerkung, ja viel Sorgfalt auf diesen Sprung zu verwenden.

Hat der Turner den Stab mit der Linken unten angefaßt, so muß auch mit dem linken Fuß abgesprungen werden, und eben so mit dem rechten, wenn die rechte Hand angelegt ist.

Die gehörige Wendung des Körpers wird gehindert, wenn der Turner den rechten Fuß nicht in Anwendung bringt; wird es versehen, so lernt der Turner nie mit Gewandtheit springen. Nun kommt es noch darauf an: was beginnt der Turner mit dem Stabe, wenn er den Sprung ausgeführt?

Entweder er läßt ihn, wenn der Körper die höchste Höhe erreicht hat, los, und giebt ihm mit der einen Hand einen Stoß, wodurch er zurück fällt, oder er nimmt ihn mit über die Schnur oder sonstigen Gegenstand, welchen er zu überspringen hat.

Doch hinsichtlich der Schnur ist es mit Schwierigkeit verknüpft, da mit der Stange gewöhnlich die Schnur mit herunter gerissen wird. Schon bei einer mäßigen, nicht ganz ungeschickten Anwendung seiner Kräfte wird die Aufschwingung keine Schwierigkeit haben; nur muß man die Regel befolgen, daß der Springende den Stab vor dem abspringenden Fuß einsetze.

Anfangs springen die Turner kniehoch, und setzen es so lange fort, bis sie wenigstens Mannshöhe erreichen.

Ich hatte Schüler, welche den Aufschwung der Füße so hoch brachten, daß dieselben beim Ueberschwung über dem Kopfe lagen.

Es muß mehr auf guten Anstand, als auf die Höhe des Sprunges gesehen werden, überhaupt gehe man mit großer Vorsicht zu höherm Springen über. Auch ist vorzüglich darauf zu sehen, daß die Stäbe zum Springen nicht zu schwach sind, damit Unglück verhütet werde.

Der Tiefsprung mit dem Stabe.

Beim Tiefsprung findet kein Absprung statt. Der Sprin-

gende setzt den Stab in die Tiefe, welchen er mit beiden Händen wie gewöhnlich anfaßt, doch etwas nach unten; die Hände und Arme werden dabei stark in Anspruch genommen, auch die Kunst des Wagehaltens.

Der Springende gleitet hierauf in die Tiefe; die Füße werden dabei nicht eingeschlossen, damit sie das Gleichgewicht besser zu halten vermögen.

Auch hier geschieht der Niedersprung mit Kniebeugung auf der Fußspitze. Der Hauptvortheil bei dieser Uebung liegt in der Fertigkeit, die ganze Schwere des Körpers auf den Stab zu stützen, ohne zu wanken.

Das Stabspringen in die Tiefe und Weite

darf nicht von einer bedeutenden Höhe unternommen werden, weil es ein sehr gefährlicher Sprung ist. Derselbe findet auch nur selten Anwendbarkeit auf dem Turnplatz. Es ist hinlänglich, ihn von dem höhern auf das niedrige Ufer eines Grabens zu üben.

Außer oben genannten Springarten giebt es deren noch mehr; doch passen nicht alle auf den Turnplatz, weil sie mehr für Seiltänzer berechnet sind. Dahin gehört: der Sprung im Reifen. Daher führe ich nur noch eine Uebung, und zwar diese an:

Der Sprung im Seil.

Bei den bisherigen Uebungen hing es von jedem Turner selbst ab, den Stab nach Willkühr zu gebrauchen; hier ist es aber Gegenstand eines Zweiten; dort hing der Takt der Bewegung von dem Uebenden ab, jetzt muß er sich nach dem Zeitmaße eines Andern richten; dort war es nur ein Gegenstand, welcher übersprungen werden mußte, hier sind es oft zweierlei; dort hatte der Turner nur seine eigene Bewegung zu beobachten, hier nicht nur diese, sondern auch die eines Andern. Für den angehenden Wehrmann sind diese Uebungen von großem Nutzen, denn oft kommt der Fall, das ein mit Schnelligkeit auf ihn gerichteter Gegenstand übersprungen werden muß.

Das Seil

ist höchstens $\frac{3}{4}$ Zoll stark und 10—12 Ellen lang. Auf einem ebenen Platz befestige man das Ende dieses Seils entweder an einem feststehenden Pfahl, oder wenn er vorhanden ist, an einem Baum. Der Lehrer tritt mit dem Seil, welches er am andern Ende angefaßt, so, daß es zwischen seiner Hand und Stamm einen Bogen bildet, welcher dem Boden ziemlich nahe kommt, doch ohne ihn zu berühren. Nach Belieben wird nun dieses Seil bald langsam, bald geschwind durch die Luft herumgeschwenkt, so daß die Sehne des Bo-

gens zugleich zur Achse wird; um die er sich dreht. Der Umschwung des Seils geschieht sowohl links als rechts.

Rechts ist er, wenn der Schwenkende seine Hand rechts bewegt; links im Gegentheil. Der Platz wird durch das Seil in zwei Abtheilungen getheilt. Rechts ist die, welche dem Schwenker zur Rechten, links, die ihm zur Linken liegt.

In das Seil treten, heißt, sich gehend auf die Stelle begeben, wo das Seil dem Boden am nächsten ist; in das Seil springen, sich auf die Stelle begeben, wo das herabhängende Seil dem Boden am nächsten ist.

Vor das Seil treten heißt sich auf die Stelle begeben, vor welcher das geschwenkte Seil durchgeht.

Um diese Uebungen zu übersehen, ist es nöthig, daß sie geordnet werden.

Sprung im Seil.

Der Turner tritt rechts ins Seil, dem Lehrer gegenüber. Anstand ist hierbei Hauptsache. Die Hände werden in die Seite gestemmt. So oft das Seil sich den Füßen nähert, hüpft er leicht, von den Fußspitzen aufgeschnellt, vom Boden auf, um das Seil durch zu lassen, und wiederholt dieses Springen so oft er will.

Hüpfsprung.

Alles wie früher: die Kniee werden wenig gebogen, und

die Aufsprünge nur durch die Schnellkraft der Fußspitzen mög=
lich gemacht.

Lauf durch das Seil.

Der Turner steht vor dem Seile so, daß ihm dasselbe nahe am Körper vorbeistreicht. Er soll also durch das bewegte Seil laufen. Hierzu gehört aber ein wenig Augenmaß, Entschlossenheit und vorzüglich Aufmerksamkeit. Sobald das Seil am Boden wegstreichen will, muß es schnell durchlaufen werden.

Der Sprung durch das Seil.

Schwingung des Seils rechts. Der Turner steht links; er will über das Seil wegspringen, um wieder auf die rechte Seite zu kommen. Hierzu gehört aber Dreistigkeit und es muß der Augenblick genau abgewartet werden, wo ihm das entgegenkommende, von dem Boden aufsteigende Seil der Brust gleich hoch und am nächsten ist, dann wird ein rascher Sprung über das Seil in dem Augenblick gemacht, wo es dem Boden wieder am nächsten ist. Diese Uebungen werden bedeutend schwieriger, wenn die Turner ihren Platz nicht dicht vor dem Seile, sondern 8—12 Schritt davon entfernt nehmen.

Da das Seil beständig geschwungen wird, so muß schon ein Jeder die Schwingungen von fern beobachten, die Größe der Schritte darnach abmessen; denn kommt man einen An=

genblick zu früh oder spät, so ist es nicht möglich durch das Seil zu kommen.

Der Sprung in das Seil und das Herauslaufen.

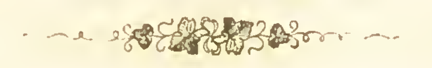
Ein Turner nach dem andern springt hier über das Seil.

Nachdem der Turner auf der rechten Seite das Seil übersprungen hat, geht er links durch einen Sprung wieder zurück, eben so auf der linken Seite; ähnlich, aber schwieriger ist

der Augenblick im Seil.

Wenn das Seil sich rechts bewegt, so nähert sich der Turner von der linken Seite, und steht so, daß das Seil fast von ihm berührt wird. In dieser Stellung nimmt er den Augenblick wahr, wo das Seil am Boden weg ihm entgegen kommt, dann springt er darüber, zieht sich aber sehr schnell seitwärts auf seinen Platz. Bei Anfängern ist das Seil anfänglich langsam zu schwingen.

Genannte Uebungen sind zur Förderung der Gewandtheit der Jugend sehr nützlich und anziehend.



Neunte Abtheilung.

Das Werfen

hat besonders den Zweck, die Hände, die Arme, Schultern und Brustmuskeln zu stärken und das Augenmaß zu üben. Das Werfen mit Steinen ist, wie hinlänglich bekannt, ganz besonders dazu geeignet, die obern Glieder zu stärken, und wird von den Kindern schon frühzeitig ohne alle Anweisung geübt, und es scheint ihnen Vergnügen zu machen, Etwas mit der Kraft des Armes durch die Luft zu schnellen.

Sehr nützlich ist das Werfen, wenn man ein gewisses Ziel annimmt, denn dadurch gewinnt das Augenmaß an Schärfe und der Arm an Kraft und Stärke.

Die Stellung beim Werfen ist durchaus nicht gleichgültig, und folgende ist die richtige:

Wirft die rechte Hand, so kommt während des Zielens der linke Fuß vor und der rechte hinter denselben; doch beim Wurf selbst begiebt sich der rechte nach vorn, doch gleich darauf nach geschehenem Wurfe wird der linke wieder vor diesen zu stehen kommen.

Auf den Turnplätzen kann aber dieses Werfen wenig geübt werden; an dessen Stelle tritt das Werfen nach einer Scheibe oder nach einem Pfahl, auf welchem ein, einem Kopf ähnliches Stück Holz angebracht ist (Fig. 51.), welches man Pfahlkopf nennt. Auf der Mitte des Kopfes ist ein rundes Stück Eisen von ungefähr 3 Zoll im Durchmesser eingeschlagen, und ist derselbe durch ein Scharnier so befestigt, daß, wenn man den Kopf trifft, solcher zurück fällt, zu welchem Zwecke hinter dem Pfahl eine Gabel angebracht ist, auf welche er beim Niederfallen zu liegen kommt.

Nach jedesmaligem Treffen (Umfallen) wird der Kopf wieder erhoben.

Die Turner, welche bei dieser Uebung beschäftigt sind, stehen dem Pfahlkopf zur Linken in einer Reihe.

Der Wurfspieß (Ger)

ist ein für sich gewachsenes Fichtenstämmchen oder eine von hartem Holze gearbeitete feste Stange, deren Stärke und Schwere sich ganz nach der Größe und Stärke des Turners richtet.

Die gewöhnliche Länge eines solchen Ger ist immer 3 bis $3\frac{1}{2}$ Ellen und die Stärke $1\frac{1}{2}$ Zoll; die Spitze desselben ist 2 Zoll, so auch das obere Ende, mit einem Zoll Eisenblech beschlagen.

Die Art, wie man wirft, ist folgende:

Der Wurfspieß wird in der Mitte zwischen den beiden ersten Fingern und dem Daumen festgehalten (gerade so, wie man eine Feder anfaßt). Das Werfen geschieht auf mehrere Arten, und die bessere ist wohl diese: wenn man den Ger gehoben hat, so stellt man den linken Fuß vor und den rechten gequert dahinter, wie beim Steinwerfen, zieht den Ger gerade unter dem rechten Auge nach hinten, bringt denselben plötzlich nach vorn und schnellt ihn nach dem Ziele.

Die linke Hand wird während des Werfens in die Seite gestemmt. Der Ordnung gemäß wirft Einer nach dem Andern.

Die Zahl der Werfer darf nicht zu bedeutend sein, sonst kommt jeder nur selten an die Reihe. Diejenigen, welche nicht werfen, bleiben auf der linken Seite in einiger Entfernung, wenn mit dem rechten Arm geworfen wird, und eben so umgekehrt.

Erst nachdem Alle geworfen, werden die Gere wieder geholt. Die Entfernung vom Ziele richtet sich ganz nach der Fertigkeit und Kraft der Turner.

Beim geraden Wurf

wird der Wurfspieß in gerader Richtung durch ein kraftvolles Strecken des Armes nach dem Ziele geschnellt; das vordere Knie biegt sich, das hintere streckt sich, und der Oberleib wird dabei etwas nach vorn gebogen (Fig. 52.). Auch mit der linken Hand wird das Werfen geübt, natürlich mit entgegengesetzter Stellung.

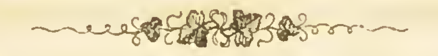
Um dem Turner einige Fertigkeit beim Werfen zu verschaffen, lasse man denselben öfters ein Ger nehmen, dasselbe vorstrecken und wieder zurück nehmen, ohne es aus der Hand gleiten zu lassen.

Bogenwurf.

Beim Bogenwurf wird dieselbe Stellung erfordert wie beim geraden Wurf, aber mehr Geschicklichkeit, weil das Ger in einem Bogen nach dem Ziele geworfen wird.

Fehler beim Werfen sind:

wenn das Ger nicht fest und kraftvoll nach dem Ziele geworfen wird, wenn es schwankt, sich überschlägt oder das Ziel gequert trifft.



Zehnte Abtheilung.

Einige Grundzüge zur Lehrart und Methodik.

Eine fast durchgängig eingeführte Eintheilung der Turner rücksichtlich des Grades erworbener oder zu erwerbender Fertigkeit ist die Klassifikation in

Turner und Anfänger.

Diese Eintheilung hat ihren praktischen Nutzen, kann aber nur da von ersprießlichem und nachhaltigem Erfolge sein, wo sämmtliche Turner zur Befolgung bestimmter und höhern Orts bestätigter Gesetze verpflichtet sind; wo aber dieses disciplinarische Mittel fehlt, bleibt der Nutzen jener Eintheilung nur einseitig und unsicher.

Kann denn Niemand bei dem Turnen Schaden nehmen? diese Frage hört man oft. — Allerdings, und deßwegen bemerkte ich schon früher: daß alle Uebungen regelrecht, mit

Ruhe und Besonnenheit ausgeführt werden müssen. Es ist das stufenweise Aufsteigen, das die Fortschritte sichert, und darauf sollen die Turner vorzüglich achten.

Die Aufstufungen jeder Uebung sind im Buche aufgestellt, und hiernach ist fortzuschreiten. Anfänger müssen die Vorübungen mehrmals durchgehen, ehe sie zu den Hauptübungen gelangen können. Folgen aber auf diese noch besondere geregelte Uebungen, bei denen nach Wink, Befehl, Zeitmaaß, nur in Uebereinstimmung mit dem Mitturner verfahren werden soll, so kann man nicht eher zu diesem übergehen, bis die Hauptübungen mit Gewandtheit bis zu höhern Graden regelmäßig eingeübt sind. Kraft, Gewandtheit und Gelenkigkeit streben zu diesem Zwecke.

Die ersten Uebungen, welche die Anfänger vornehmen, müssen die untern Glieder ergreifen, denn diese sind die Stützen, auf denen der ganze Körper ruht. Sind die obern auch noch so stark und flink, so wird doch dem Ganzen eine schlaffe Lahmheit bleiben durch bleierne Füße. Daher wähle man zu den ersten Uebungen das Laufen.

Dann gehe man zu den Barren- und Reckübungen über, wodurch Hand-, Arm-, Brust- und Bauchmuskeln in Anspruch genommen und wesentlich gestärkt werden.

Sind diese Uebungen oft wiederholt, so ist der Grund zu den meisten gelegt, und man kann zu den Hauptübungen übergehen.

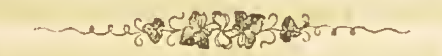
Bei den Hauptübungen verstatte man ja kein vorschnelles Uebergehen zu den höhern Graden, ohne die Zwischengrade; denn bei manchen Uebungen, namentlich bei allen Arten des Hochsprungs gewöhnt man sich dadurch leicht zu fehlerhaftem Benehmen, bei andern aber kann man sehr leicht Schaden nehmen, daher empfehle ich nochmals große Vorsicht. Denn nur nach und nach wächst die Kraft und die Geschicklichkeit. Jene Eingangsübungen eröffnen dem Lehrer zugleich die Bahn der Prüfung. Durch sie soll er die Anlagen und das Wachsen der Kraft und Gewandtheit der Turner ins Auge fassen und sie kennen lernen; denn die Pflicht des Lehrers ist nicht blos das Unterweisen, sondern auch das Beobachten dessen, was Jeder wagen darf ohne Gefahr. Ferner ist sehr darauf zu sehen, daß jede Aufgabe regelrecht, mit gutem Anstande, sicher und mit Leichtigkeit gemacht werde, nicht mit wildem Benehmen und halsbrechender Anstrengung. In jenen liegt das Merkmal der Herrschaft über den Körper, in diesen nur die Herrschaft einer wilden, ungezügelten Kraft.

Da es dem Lehrer nicht möglich ist, eine größere Zahl Turner gleichzeitig zu unterrichten, so müssen diejenigen Turner, welche sich als gesetzt und gewandt auszeichnen, zu Vorturnern und Anmännern herbeigezogen werden.

Die Vorturner und Anmänner müssen gemeinschaftlich unterrichtet werden. Dadurch erhält der Lehrer die beste Ge=

legenheit, sich ihrer vorzüglich anzunehmen, sie schneller einzuüben, gleichzeitig aber auch ihre Fähigkeiten zu beobachten. Das Geschäft der Vorturner und Anmänner ist: jedesmal bei dem Stellen und Abgehen der Riegen (Abtheilungen gewöhnlich von 10—12 Turnern), bei den Uebungen Ordnung zu halten, das Benehmen eines Jeden zu leiten, die Art der Uebungen anzuordnen, die Handgriffe anzugeben, und jede Uebung selbst zu beginnen; den Anfängern jederzeit Hülfe zu leisten, wo es nöthig, und eben dadurch Beschädigung, wo sie möglich wäre, zu verhüten.

Ein langes Stehenbleiben bei ein und derselben Uebung fruchtet Nichts, es ermüdet immer dieselben Muskeln und spannt ab; daher muß mit den Uebungen öfters gewechselt werden.



Eilfte Abtheilung.

Von den Turnfahrten.

Ungeachtet die Meinungen über die Zweckmäßigkeit und Zulässigkeit der sogenannten Turnfahrten in unsern Tagen getheilt, von manchen Pädagogen auch nicht ganz ungegründete Bedenklichkeiten dagegen erhoben worden sind, so sei es doch erlaubt, über die Sache selbst meine Ansicht auszusprechen.

Die Turnanstalten sind ursprünglich ein deutsches Institut, und gingen hervor aus dem tiefgefühlten Bedürfnisse, die heranwachsende Jugend durch die ihnen verliehene physische Kraft auf praktischem Wege zu erheben; denn mit der Leibesübung sollte zugleich auch Muth, Entschlossenheit und Geistesgegenwart, und mit dem jugendlichen Frohsinn zu=

gleich gute Zucht und Sitte, Ordnung und Regelmäßigkeit angewöhnt und angeeignet werden.

Die Turnanstalten sollen auch die Liebe zum gemeinsamen deutschen Vaterlande erhöhen und befördern, namentlich durch das Gefühl der Einheit des Zwecks und durch das Bewußtsein gestärkter und geübter Kraft.

Die Turnübungen selbst sollten ein Gemeingut des deutschen Volkes werden; die Turner sollen sich deßhalb gegenseitig achten und werthschätzen. Zu diesem Zwecke wurden bereits an vielen Orten kürzere oder längere Wanderungen nach einem entfernten Turnplatz unternommen, um die turnfähige Jugend kennen zu lernen, und auf diese Weise die jugendlichen Herzen für den großen Gedanken des gemeinsamen Vaterlandes empfänglicher zu machen.

Diese Wanderungen führten von selbst zu gemeinschaftlichen Uebungen auf fremden Turnplätzen und bildeten bereits an mehreren Orten kleine National- und Volksfeste, bei denen sich die Gastfreundschaft der Einwohner auf eine eben so ehrenvolle als erfreuliche Weise bewährte. Es ist aber unleugbar, daß eine solche gastliche Aufnahme jugendliche Gemüther zu einem noch edleren und höhern Gefühle zu erheben im Stande ist, als zu dem leicht ausgesprochenen Danke für genossene Freuden und Wohlthaten.

Wenn aber solche Wanderungen nach einem fremden Orte unternommen werden, so ist erforderlich, daß

1) der Turnlehrer selbst, und wo möglich noch einige Lehrer öffentlicher Anstalten, die wandernde Jugend begleite;

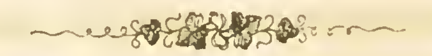
2) daß die Turner ihre gewöhnliche Turnkleidung tragen, doch aus Vorsorge einen Ueberrock bei sich führen;

3) daß sie bei ihrem Einzuge in den bestimmten, ingleichen bei dem Durchzuge durch einen fremden größern Ort, in geordneten Reihen und Gliedern marschiren; und

4) daß sie sämmtlich den früher bekannt gemachten Regeln und Anordnungen in Betreff der Reise selbst, der Geldausgaben oder der zu gestattenden Genüsse pünktlich Folge leisten.

Denn es sollen diese Wanderungen zugleich eine Uebung sein in Ertragung kleiner Strapazen, in der Enthaltsamkeit, und überhaupt in einer Allen gemeinsamen Disciplin.

Wo jene Wanderungen nach einem fremden Turnplatze nicht Statt finden, da erscheint es wenigstens rathsam und zweckmäßig, bisweilen kürzere Wanderungen nach nahe gelegenen Orten anzustellen, theils um die turnfähige Jugend an die kleinen Beschwerden einer Fußreise zu gewöhnen, theils um den Gemeinsinn zu beleben, theils auch, um Das, was die Natur oder fremde Städte und deren Bewohner Schönes und Angenehmes darbieten, mit Andern ohne Selbstsucht und im gegenseitigen Austausch ihrer Gefühle genießen zu lernen.



Anhang.

Vorschläge zu Gesetzen für eine Turnanstalt.

1) Auf dem Turnplatz herrsche das Prinzip der Gleichheit aller Turner. Deßhalb gelte das vertrauliche **Du** während der jedesmaligen Uebungszeit, als das gemeinschaftliche Erkennungszeichen der Gleichheit, wenn auch die Einrichtung öffentlicher Lehranstalten, Gymnasien, Lyceen, Realschulen u. s. w. außerhalb des Turnplatzes jene vertrauliche Anrede, so sehr dieß auch zu wünschen wäre, nicht gestattet.

2) Jeder neu aufgenommene Turner wird bei seinem Eintritt einem Vorturner übergeben, welcher denselben seiner Riege beiordnet, und unter der Aufsicht des Turnlehrers die Uebungen seiner Abtheilung leitet.

3) Jeder hat dem Vorturner pünktlich Folge zu leisten,

und, auch wenn der Eintretende schon einige Uebungen im Turnen erlangt hätte, so muß er dennoch die Anfangsgründe oder Vorübungen in vorgeschriebener Ordnung unter Leitung des Vorturners wiederholen.

4) In Abwesenheit des Vorturners hat der Anmann die Aufsicht über die Riege, und es hat jeder Turner den Anordnungen desselben sich zu fügen. Vorturner und Anmänner tragen eine besondere Abzeichnung.

5) Auf das Commando des Vorturners begeben sich die Turner zu ihren Riegen und stellen sich jeder auf seinen Platz. Dieser ist gleich von Anfang an bestimmt, und darf nicht willkührlich gewechselt oder vertauscht, noch ohne Erlaubniß des Vorturners verlassen werden.

Der Vorturner beginnt nun die Uebungen, und die Andern haben darauf zu achten, welche Handgriffe dabei gebraucht werden. Der Vorturner giebt eine deutliche Erklärung, worauf diese der Reihe nach die Uebungen wiederholen.

Der Vorturner und Anmann stehen den sich Uebenden stets zur Seite. Nach beendigter Uebung tritt Jeder auf seinen Platz.

6) Alles Lachen und Reden während der Uebung wird nicht gestattet. Deßgleichen werden Streitigkeiten auf dem Turnplatz nicht geduldet, und der Vorturner soll bei vorkommenden Fällen den Ausbruch der Leidenschaft sofort unterdrücken, oder gebührende Anzeige machen. Ebenso haben die

Turner in allen Bewegungen, so wie in ihrem ganzen Benehmen, gute Sitte und Anstand streng zu beobachten.

7) Versäumnisse werden nicht geduldet. Als entschuldigend sind diese nur zu betrachten,

1) wenn dringende Schularbeiten als Grund angegeben werden können;
2) wegen Krankheit;
3) bei besonderen Verhältnissen, welche Einzelne behindern, und durch den Klassenlehrer anerkannt und bestätigt sind.

Diese Regelmäßigkeit im Besuch des Turnplatzes ist eben so nothwendig, als sie an öffentlichen Lehr= und Unterrichtsanstalten nur durch die stete Mitwirkung der Lehrer herzustellen und zu erhalten ist.

8) Der Turnplatz wird in der Regel an den bestimmten Tagen und zu den festgesetzten Stunden nur von den hierzu angewiesenen Abtheilungen besucht. Außer dieser Zeit dürfen nur schon geübte Turner den Uebungen anderer beiwohnen.

Eltern und Pflegern der Turner ist der Zutritt stets gestattet.

9) Es gilt als Regel und Gesetz, daß die Turner nur in der vorgeschriebenen Turnkleidung zu den Uebungen sich einstellen; von dieser Regel ist auch der ärmere nicht zu dis=

pensiren, weil ohne diese Bekleidung, namentlich Vorübungen, nicht gut ausführbar sind.

Uebungen in der gewöhnlichen Kleidung erfordern eine größere Fertigkeit und werden besonders vorgenommen.

10) Die Vorturner werden von dem Turnlehrer, die Anmänner aber von ihrer Riege gewählt. Will ein Vorturner sein Amt niederlegen, so hat er dieß dem Lehrer anzuzeigen.

11) Ausstoßungen aus der Zahl der Turner erfolgen nach wiederholtem unanständigen Betragen, nach offenbarer Widersetzlichkeit gegen die Anordnungen des Vorturners oder Anmanns, und nach wiederholten Versäumnissen aus Nachlässigkeit oder Trägheit. Bei öffentlichen Lehranstalten unterliegen alle diese Fälle der allgemeinen Schuldisciplin.

12) Das Turngeräthe, als Seile, Taue, Gere, Springstäbe u. s. w., wird jedesmal von den Riegen, die dessen bedürfen, herbeigeholt und nach dem Gebrauch in gehöriger Ordnung wieder aufbewahrt.

Noch ist eine Einrichtung zu erwähnen, welche sich durch die Erfahrung als nicht unzweckmäßig erwiesen, jedoch nur nach Umständen einzuführen ist, daß nämlich auf kleinere Fehler, als: der Nachlässigkeit, Voreiligkeit, Plauderei u. s. w. gewisse angemessene Geldstrafen gesetzt und eingefordert werden; die Verwendung derselben zu einem wohlthätigen Zwecke bleibt den Anordnungen des Vereins überlassen, oder in ge=

wissen Fällen, einem allgemein gefaßten und genehmigten Beschlusse.

Ueberall hat man Schritte gethan, dem Turnen wieder eine große Bedeutung zu geben, und es ward auch auf dem Landtage von mehreren Ministern darüber gesprochen, um diese Kunst aller Orten zugänglich zu machen. — Es wurde deßhalb auch ein tüchtiger Mann für das sächsische Turnwesen berufen, doch scheiterte dieser Plan, da der Antrag erstlich bei der Kammer nicht durchging, und zweitens der Gewählte bereits anderwärts angestellt war.

Das Turnen würde gewiß einen bedeutenden Aufschwung erhalten, wenn Männer an die Spitze gestellt würden, welche von dem Turnen nur Etwas verstünden, aber sehr Viele haben von Dem, was man Turnen nennt, gar keinen Begriff, und glauben: mit einigen Künsteleien am Reck oder Barren sei Alles abgethan. — Andere haben wieder die Ansicht: das Turnen könne aus Büchern gelernt werden, man könne sogar Unerricht in dieser Kunst ertheilen, ohne je geturnt zu haben.

Leider sind daher die Aussichten nicht vorhanden, das Turnen, wie es jetzt betrieben wird, wieder auf eine solche Höhe zu bringen, wie dieß bis zum Jahre 1819 der Fall war, wo Vater Jahn den Unterricht geleitet. Es wäre sehr wünschenswerth, daß die Leibesübungen als ein nothwendiger und unentbehrlicher Bestandtheil der männlichen Erziehung

anerkannt würden, nach welchem den bereits vorhandenen Turnanstalten eine allgemeinere Verbreitung und Richtung gegeben, und überhaupt diese wichtige Angelegenheit mehr ins Auge gefaßt werden möchte.

Wie die Sachen jetzt stehen, wo Jeder, der nur kurze Zeit geturnt, die Befähigung fühlt, einer Turnanstalt vorstehen zu können, kann diese Kunst keine guten Früchte tragen.

Ich hatte öfters Gelegenheit, auf Turnplätzen junge Leute zu fragen: „Wer ertheilt hier Unterricht?" und erhielt stets die Antwort: „Wir Alle!" Allerdings, wenn dieß der Fall ist, so muß in Zukunft — Außerordentliches geleistet werden. —

Es sind von mehreren Schulbehörden Anträge gestellt worden, die aber mit meinen Ansichten nicht übereinstimmen. Es heißt unter Andern: alle Seminaristen haben sich zu Turnlehrern auszubilden; beim Abgang hat jeder ein Examen zu bestehen, und erhält dann eine seinen Fähigkeiten angemessene Censur.

Nun erlaube ich mir die Frage: Wer bildet diese jungen Leute zu Turnlehrern? — wer prüft dieselben? — und — wer stellt ihnen ein Zeugniß ihrer Fähigkeiten aus? — Zu einem Turnlehrer gehört mehr, und ich wage daher, so weit es meine schwachen Kräfte erlauben, meine Meinung darüber auszusprechen, welche Fähigkeiten ein Lehrer besitzen muß, um einer Turnanstalt vorstehen zu können: Derselbe muß einen durch die Gymnastik ausgebildeten Körper

besitzen, und vorzüglich darf die Bildung des Geistes nicht mangeln, denn je gebildeter der Geist des Lehrers, desto geschickter und tauglicher wird er sein; im Gegentheil aber ist ein Jugendlehrer ohne die gehörige Geistesbildung unbrauchbar und nutzlos.

Vor Allem muß der Turnlehrer das Vertrauen seiner Schüler besitzen, die Neigungen der Kinder müssen zuweilen berücksichtigt werden, so auch die billigen Wünsche der Erwachsenen in der Wahl der Uebungen. — Hauptsächlich muß der Turnlehrer ein freundliches Benehmen mit strengster Unpartheilichkeit verbinden, nur vor Partheilichkeit hat sich der Lehrer zu hüten, und es giebt wohl auch nichts Unwürdigeres, als ein verschiedenartiges Benehmen gegen die Schüler: — vielleicht nach Rang, Stand, oder Vermögen der Eltern u. s. w.

Auch ohne Züchtigung muß der Turnunterricht geleitet werden.

Mit vieler Freude spreche ich aus eigener Erfahrung und bemerke: daß ich bis jetzt über 12,000 Schüler und Schülerinnen in der Gymnastik unterrichtet habe, ohne je genöthigt worden zu sein, durch Züchtigung die gehörige Disciplin aufrecht zu erhalten.

Der Lehrer muß darauf sehen: daß die fähigen Schüler von den Minderfähigen, die Willigen von den Lässigen, und die Kräftigen von den Schwachen gesondert sind. Den

Schwachen muß stets nachgeholfen, daher weder Geduld noch Mühe gespart werden. Für das Wohl und die Gesundheit der Schüler hat der Lehrer besonders Sorge zu tragen. — Auch den Körperbau des Schülers muß der Lehrer kennen; den schwach Gebauten muß er allmählig zu stärken und den durch üble Gewohnheiten Verwachsenen wieder herzustellen suchen.

Nun erlaube ich mir nochmals die Frage: Wo hat ein junger Mann, welcher sich zum Turnlehrer bilden soll, Gelegenheit, den Körper der Schüler genau kennen zu lernen? darin liegt doch wahrlich die Befähigung nicht, daß, wenn ein junger Mann einige Kunststücke producirt (denn anders wird das Turnen jetzt an vielen Orten nicht betrieben), derselbe auch Unterricht im Turnen ertheilen kann?

Das Turnen muß gründlich gelehrt werden, sonst verfehlt es den Zweck. So großen Nutzen diese Uebungen bringen, eben so großen Nachtheil bieten dieselben.

Es wäre daher wohl zu wünschen, wenn das Turnen von dem richtigen Standpunkt aus betrieben, — das Kunststückmachen bei Seite gestellt, und den Frei- und Gelenkübungen, dem Kern der Turnkunst, der Platz eingeräumt würde. Nur so kann und wird das Turnen seinen alten Ruhm bewähren, und eine gewandte und kräftige Generation hervorgehen; so lange man aber dieses aus dem Auge setzt und

die Freiübungen in den Hintergrund drängt, kann nie Etwas aus dem Turnen werden.

Die Gymnastik, wenn sie in natürlichem und richtigem Verhältniß zu der geistigen Ausbildung und den dieselbe beabsichtigenden Mitteln erhalten wird, bildet in dem System des öffentlichen Unterrichts ein eben so nothwendiges, als nützliches Glied. Sie darf jetzt in demselben um so weniger fehlen, je mehr, besonders in den höheren Ständen der bürgerlichen Gesellschaft, die Forderungen, welche an die geistige Ausbildung gegenwärtig gemacht werden und nach dem Entwickelungsgange und dem jetzigen Standpunkte der Bildung gemacht werden müssen, in Vergleich mit früheren Zeiten gesteigert werden, je größere Anstrengungen der geistigen Kräfte zur Erfüllung dieser Forderungen unvermeidlich sind, und je dringender es daher ist, durch die Aufnahme der Gymnastik in dem Kreis der öffentlichen Unterrichts-Gegenstände ein Gleichgewicht aufzustellen, welches die körperliche Gesundheit erhalten und befördern und diese vor jeder bei der erhöhten geistigen Anstrengung möglichen Gefährdung schützen und schirmen könne.

Dann werden durch eine harmonische Ausbildung der geistigen und körperlichen Kräfte dem Vaterlande tüchtige Söhne erzogen, nur muß Alles entfernt gehalten werden, was nach den bis jetzt gemachten Erfahrungen physische oder moralische Nachtheile bei der Behandlung des Turnwesens zu

Folge haben könnte, und ist die Gymnastik überall auf den einfachen Zweck zu beschränken, daß der menschliche Körper mit seinen Kräften durch eine angemessene, dem verschiedenen Lebensalter, den Ständen und Lebenszwecken der Jugend entsprechende Reihenfolge von wohlberechneten Uebungen ausgebildet und befähigt werde. — Und so schließe ich mit dem Rufe eines alten praktischen Turners: „Wir brauchen keine Seilschwänker, wir wollen Turner!“



Druck der Gerlach'schen Buchdruckerei in Freiberg.

Bücherschau.

Zur nöthigen Uebersicht und Bekanntschaft folgt hier das Verzeichniß einiger Schriften über die Turnkunst, welche bisher erschienen sind, nach der Zeitfolge geordnet.

Franz Tuller, Medicina gymnastica etc. Lemgo 1750.

Vieth, Encyclopädie d. Leibesübungen. Berlin 1794—99. Neue Auflage. 1818.

Guts Muths, Gymnastik für die Jugend. Schnepfenthal 1804.

F. L. Jahn und **Eiselen,** die deutsche Turnkunst. Berlin 1806.

Guts Muths, Unterhaltungen. 1809.

Elias, Anfangsgründe der Gymnastik. Bern 1816.

Guts Muths Turnbuch. Frankfurt 1817.

Straß, Dr. Ueber das Turnwesen. Halle 1819.

Principes de gymnastique etc. Par P. H. Elias. Paris 1819.

Miss Mason, et feu observation on Calisthienio exercises. 1827.

Koch Dr., Gymnastik aus dem Gesichtspunkte der Diätetik und Psychologie. Magdeburg 1830.

Ueber Leibesübungen. Landshut 1830.

Von einem praktischen Arzt. Anweisungen, die anfangenden Verkrümmungen bei den Kindern, des Körpers und des Rückgrads, durch Leibesübungen zu heilen. Gotha 1831.

Cramer, Dr. **F.**, Geschichte der Erziehung. 1832.

Eiselen, Handelübungen. Berlin 1833.

Krause, J. H., Theogenes, oder wissenschaftliche Darstellung der Gymnastik und Agonistik der Hellenen. Halle 1835.

Klumpp, Dr. **W. F.,** das Turnen. Stuttg. u. Tüb. 1842.

Diesterweg, Ad., Alaaf Preußen! Berlin 1842.

Schuster, W., Lehrbuch der Turnkunst. Görlitz 1842.

Spies, A., Lehrbuch d. Turnkunst. 3 Bde. Basel 1843.

Das Turnen u. die deutsche Volkserziehung. Frankf. a. M. 1843.

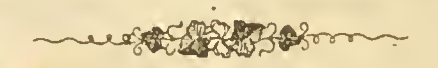
Werner, Dr., das Ganze der Gymnastik. Dresden und Dessau 1834—43.

Euler, C., Jahrbücher der Turnkunst. Königsbg. 1843.
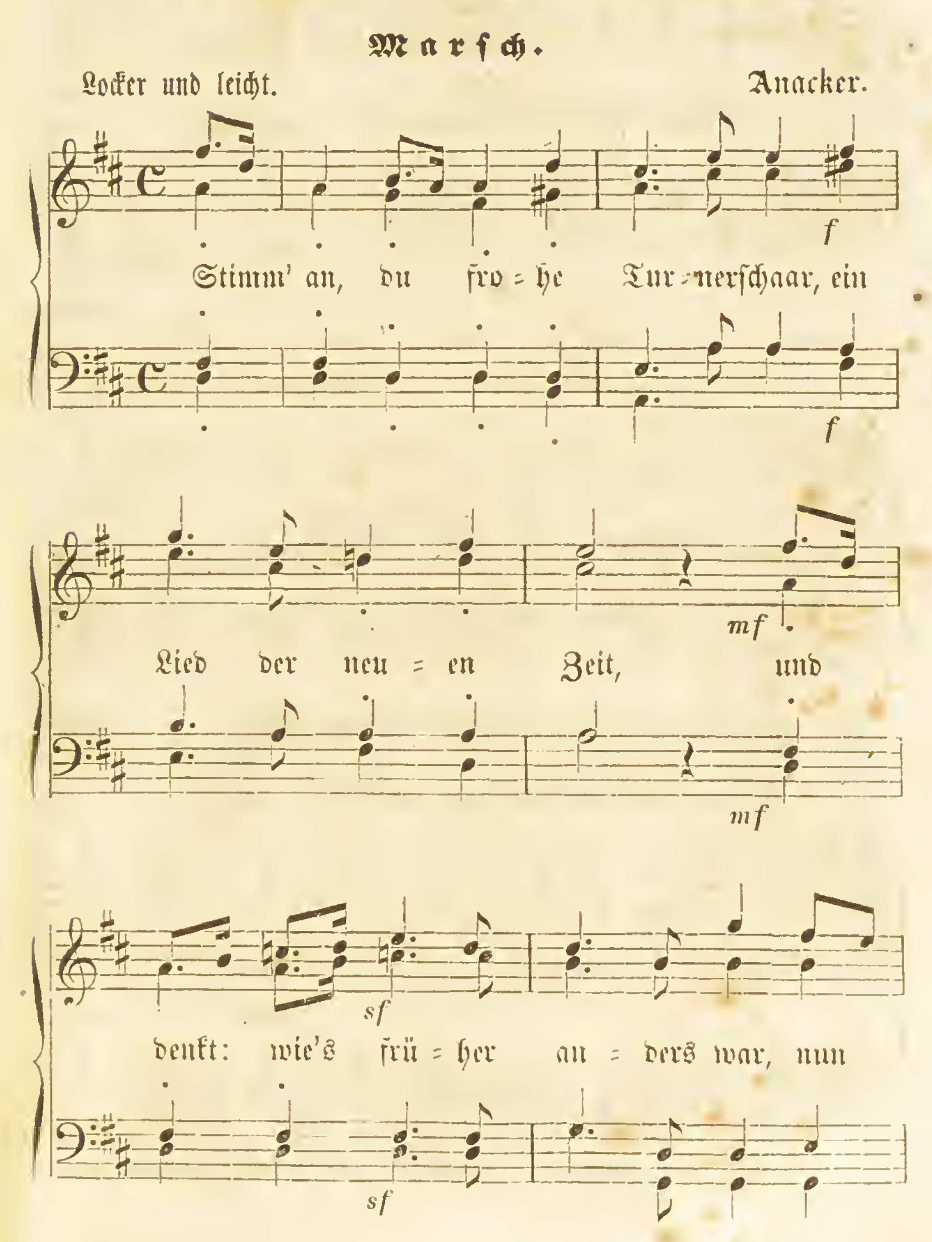
Schwab, über die Gymnastik. Cassel 1843.

Vögeli, Dr., über Leibesübungen. 1843.

Sander, W., Practische Anweisungen für Freunde und Schüler der Turnkunst. Schleiz 1844.



1. Turnerlied für Männerstimmen.



Der Zopf, er liegt im Winkel jetzt,
Der's Turnen untersagt;
Die Schart' ist herrlich ausgewetzt,
Des Turners Morgen tagt.

Was dachtet Ihr in früh'rer Zeit
Von unsrer Turnerschaar?
Seht, wie ein Felsen steht im Streit
Sie jetzt und immerdar.

Wie sehr der Wahn Euch auch betrog,
Ihr seht es jetzt wohl ein: —
Wir sollten Bursch' und Demagog
Und Gott weis was noch sein.
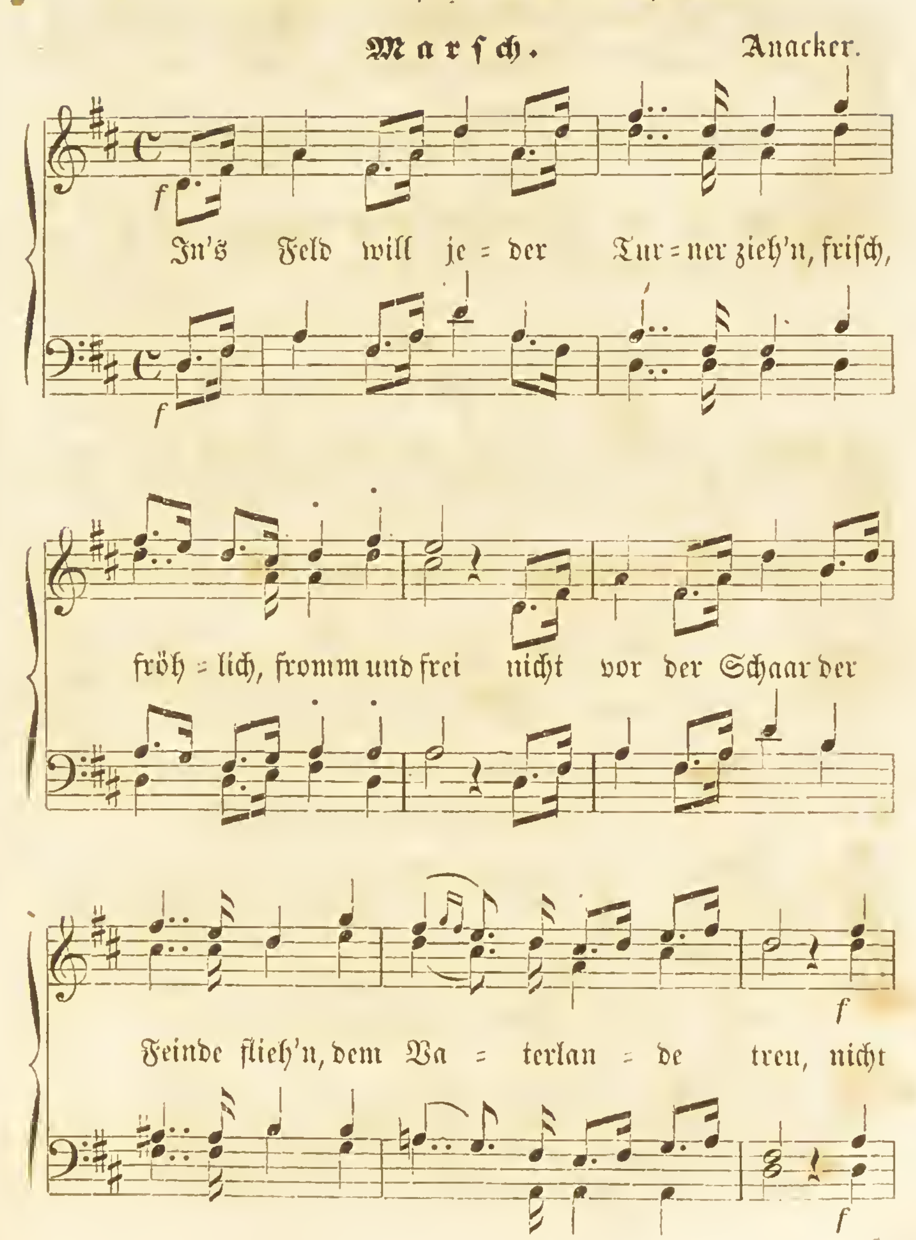
Ihr habt geirrt, Ihr alten Herrn,
Euch trog der äußre Schein,
Wir sind des Volkes Mark und Kern
Und stehen für Euch ein.

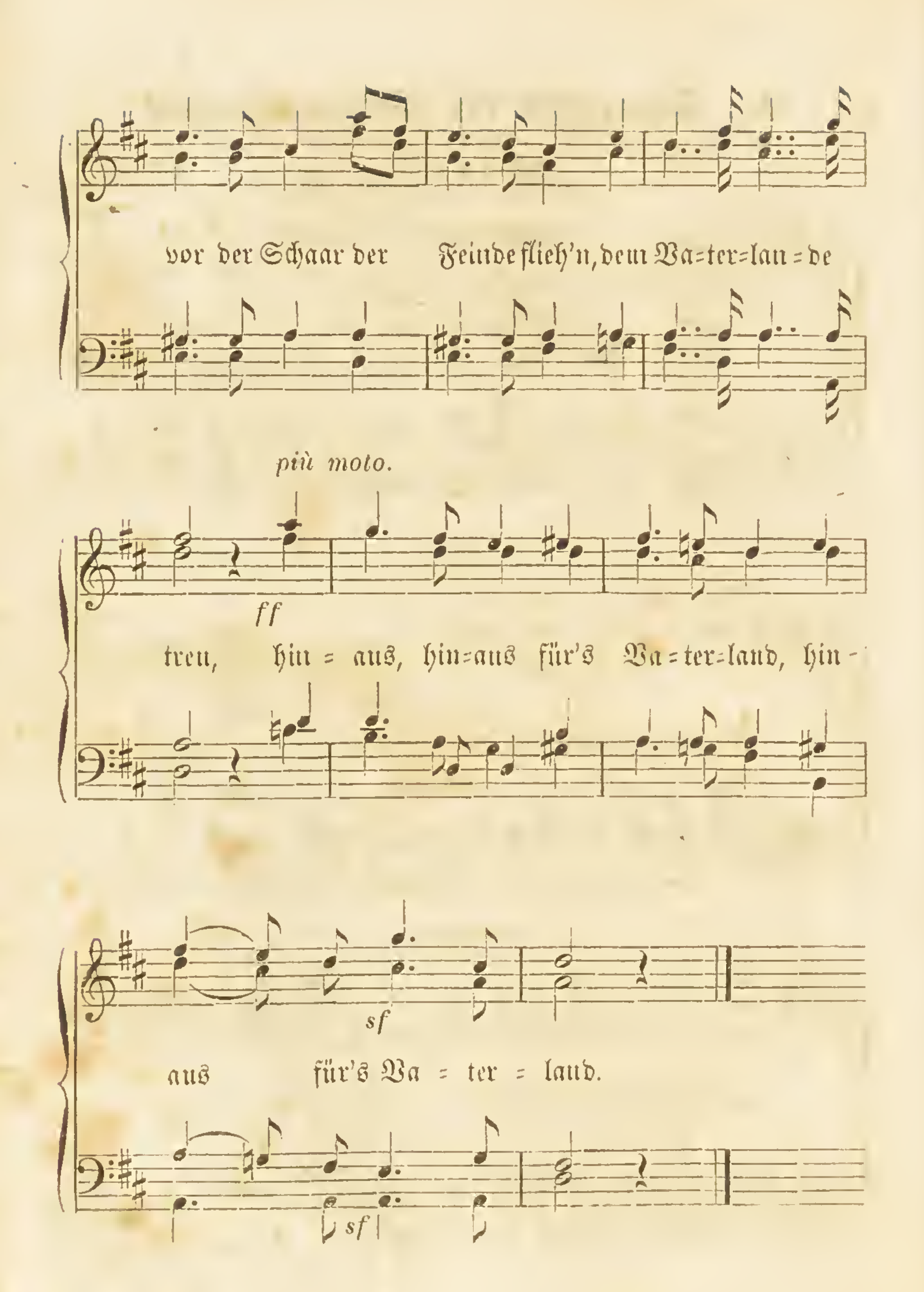
Ruft uns das Vaterland zum Streit —
In's blutige Gefecht —
So sind zu sterben wir bereit:
Für König, Volk und Recht!

W. Sander.

11. Turnerlied für Männerstimmen.

Marsch. Anacker.




vor der Schaar der Feinde flieh'n, dem Va=ter=lan=de
più moto.
ff
treu, hin = aus, hin=aus für's Va=ter=land, hin-
sf
aus für's Va = ter = land.
sf

Wenn hoch der Freiheit Banner weh'n,
Nimmt er das Schwert zur Hand;
Wird bis zum letzten Manne steh'n,
Wenn's gilt dem Vaterland,
Dem deutschen Vaterland.

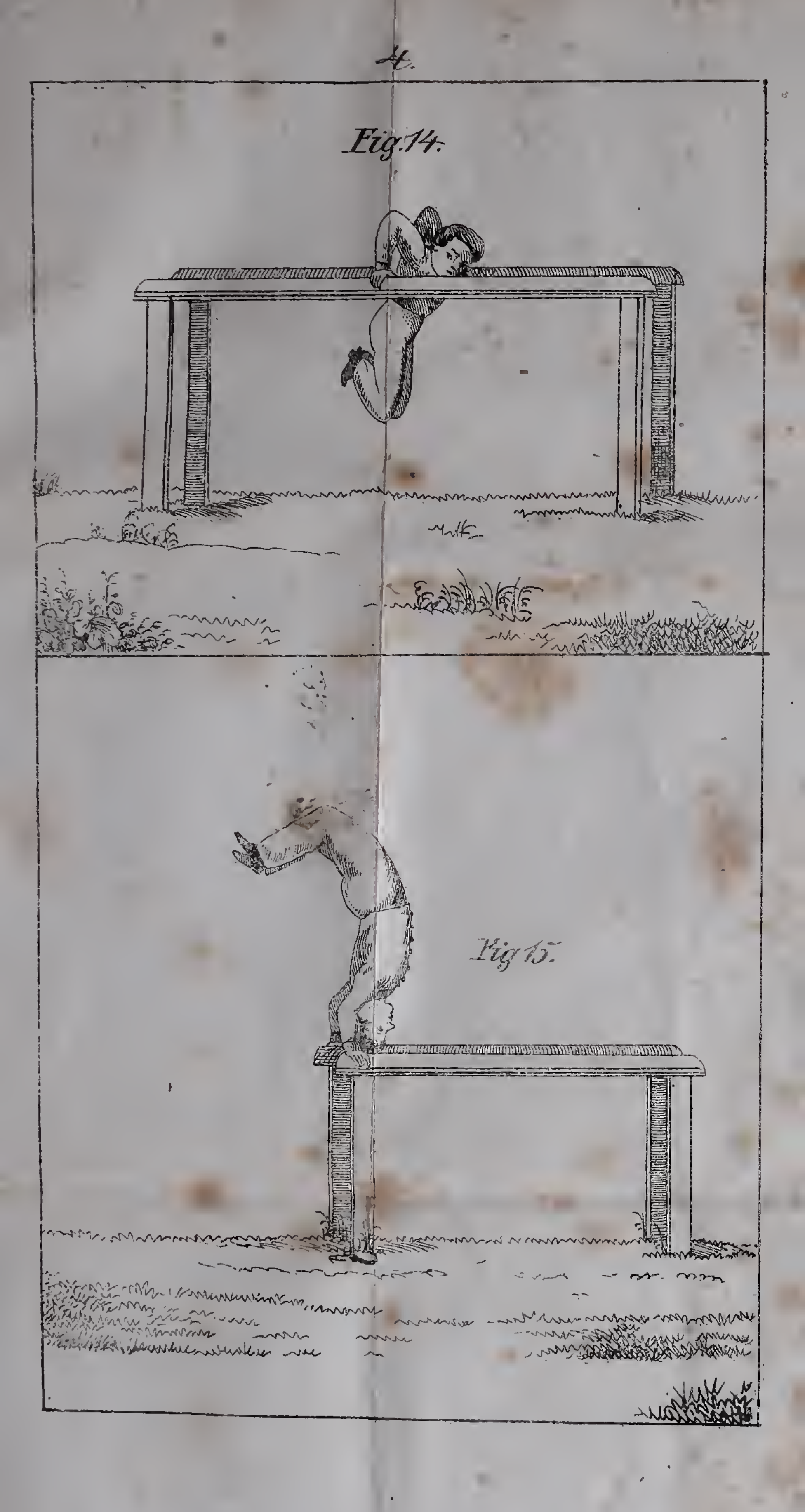
Der Turner zieht zur Schlacht hinaus,
Es brennt ihm durch die Brust,
Er streitet ja für Heerd und Haus,
Durchglüht von Kampfeslust
Für unser Vaterland.

Fest steht er da im heißen Kampf,
Ein starker Freiheitsheld,
Und fragt nicht, ob im Pulverdampf
So mancher Brave fällt
Für's deutsche Vaterland.

Doch muthig stürzt die kleine Schaar
Sich auf den kühnen Feind,
Und bald sieht man den Siegesaar
Als unsern Bundesfreund
Für's deutsche Vaterland.

Der Turner kehrt nicht eh'r zurück,
Als bis befreit die Welt. —
Ereilt ihn früher das Geschick,
So stirbt er doch als Held
Für's deutsche Vaterland.

W. Sander.


Fig.14.
Fig.15.

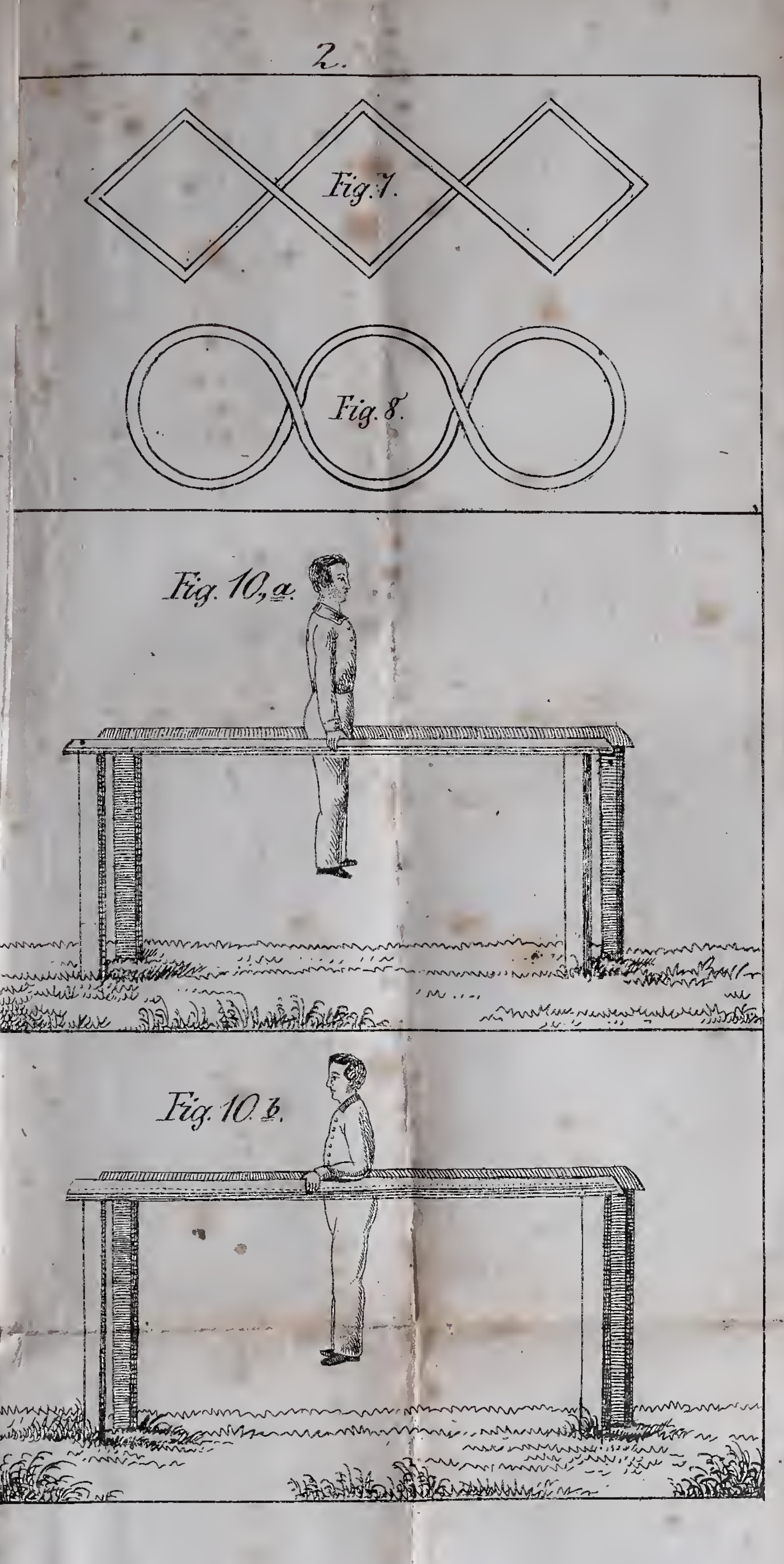


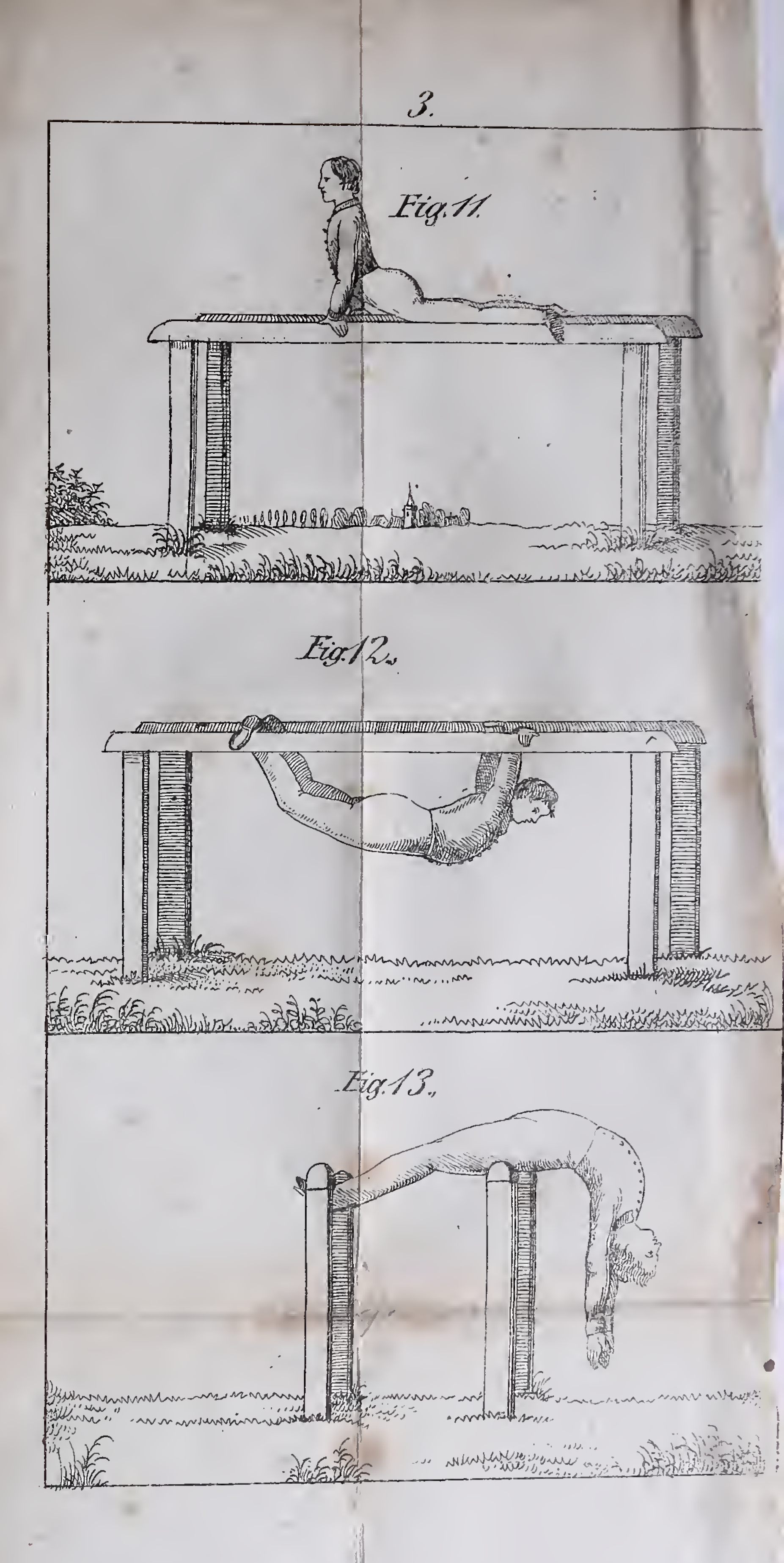
1.

Fig.1. Fig.2.

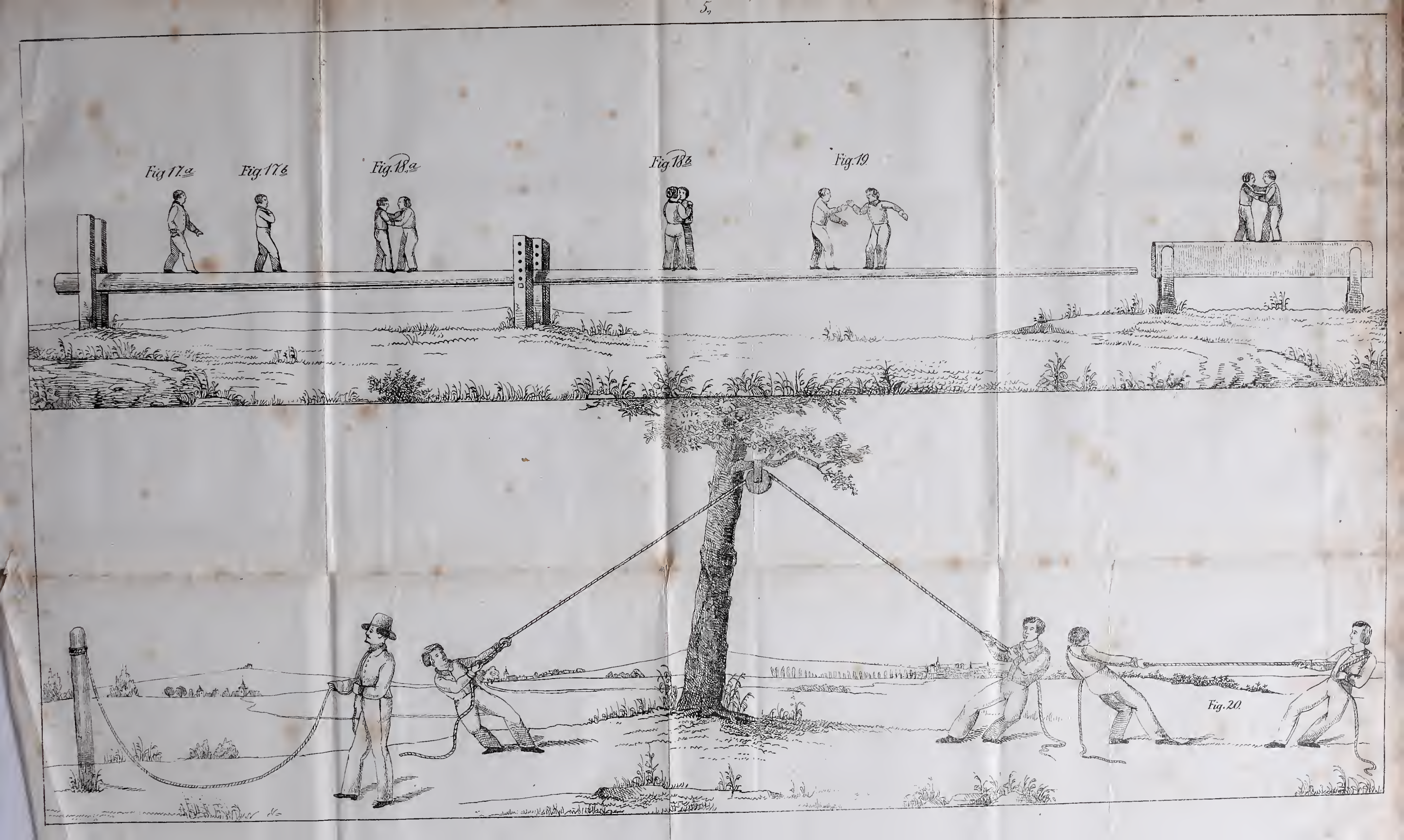
Fig.3. Fig.4. Fig.5.

Fig.6








Fig.17.a
Fig.17.b
Fig.18,a
Fig.18.b
Fig.19.
Fig.20.



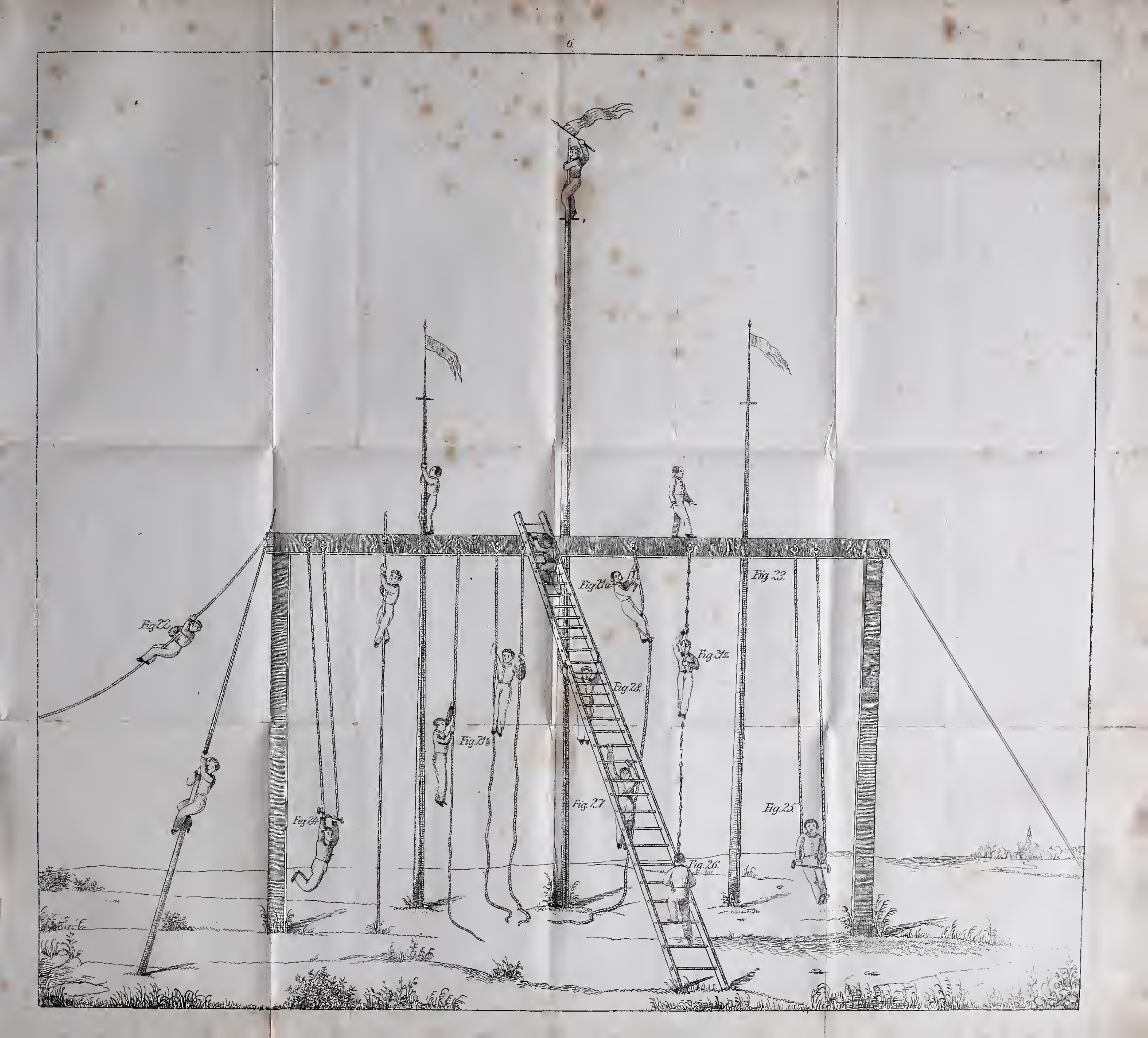
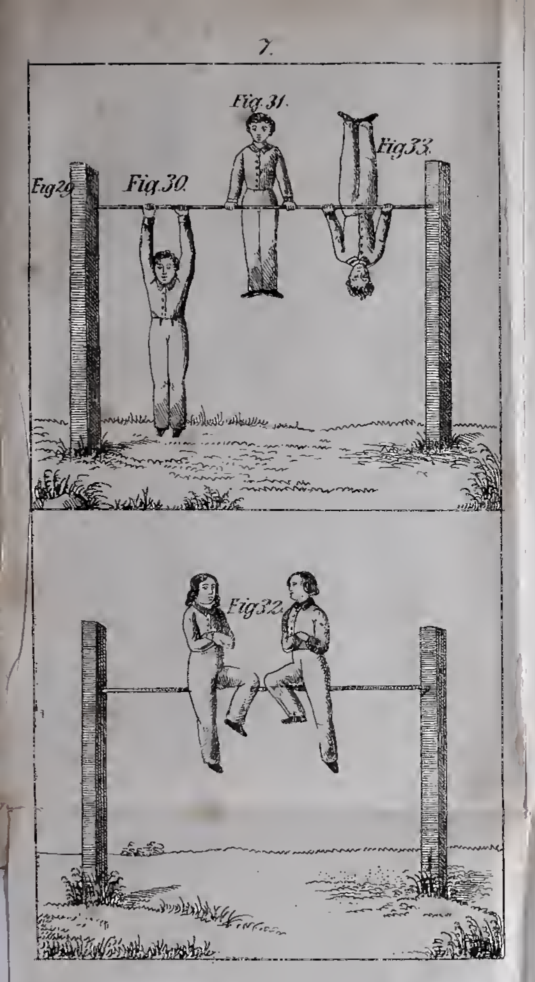


Fig. 22.
Fig. 21a
Fig. 23.
Fig. 21c
Fig. 28.
Fig. 21b
Fig. 24.
Fig. 27.
Fig. 25.
Fig. 26.




Fig.29.
Fig.30.
Fig.31.
Fig.33.
Fig.32.

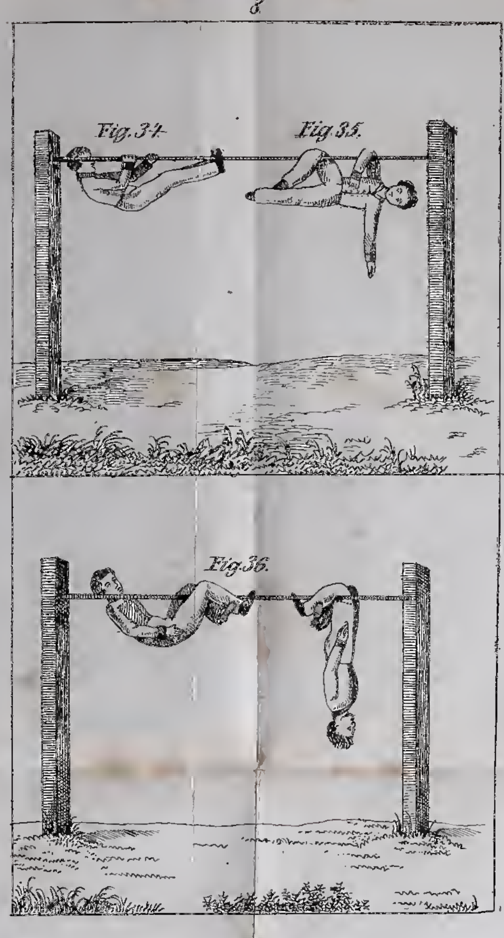

Fig.34.
Fig.35.
Fig.36.



Fig 37. Fig 38. Fig 38. Fig 40.



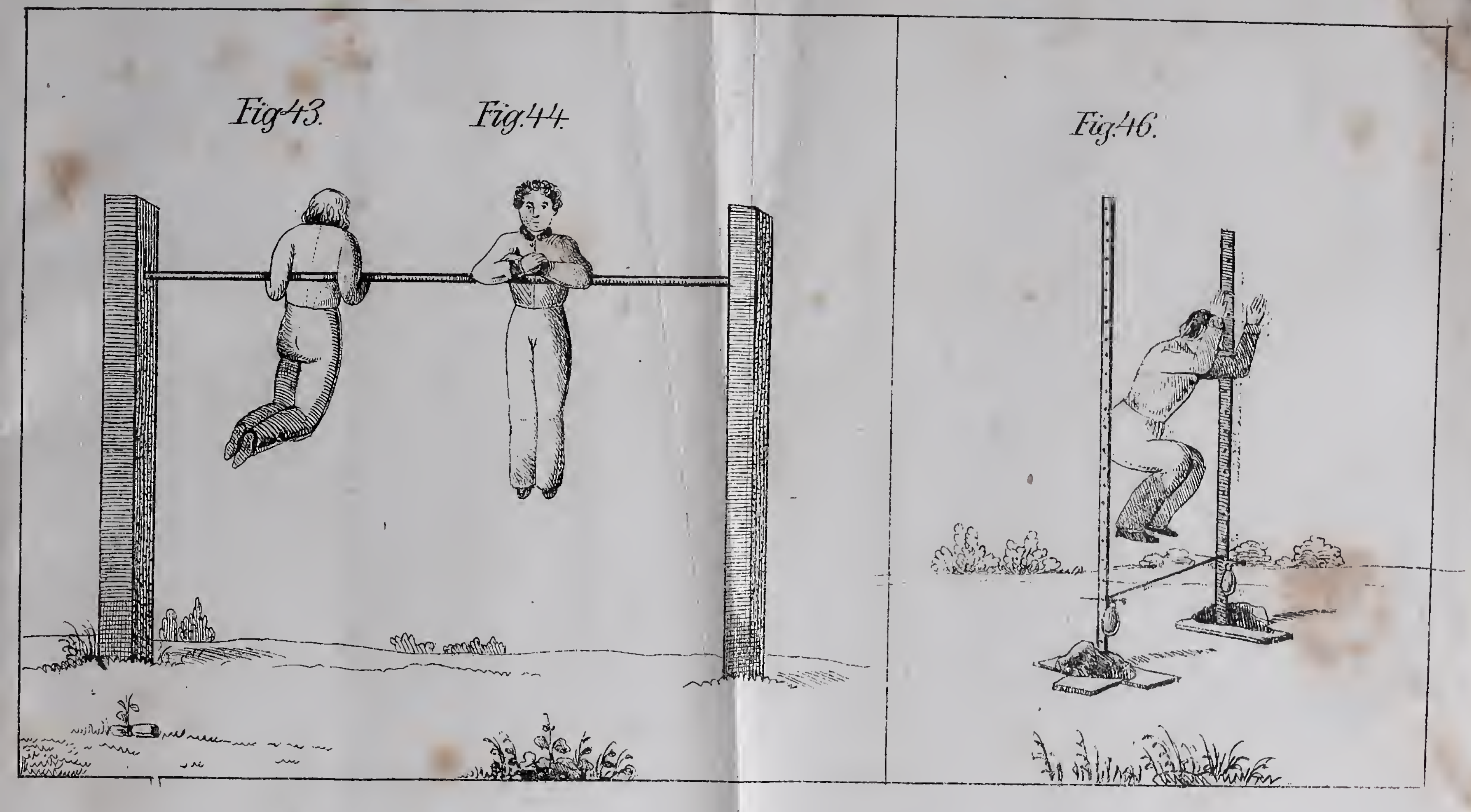
Fig 45.

Fig 41.

Fig. 42.

Fig 42.




Fig.43.
Fig.44.
Fig.46.



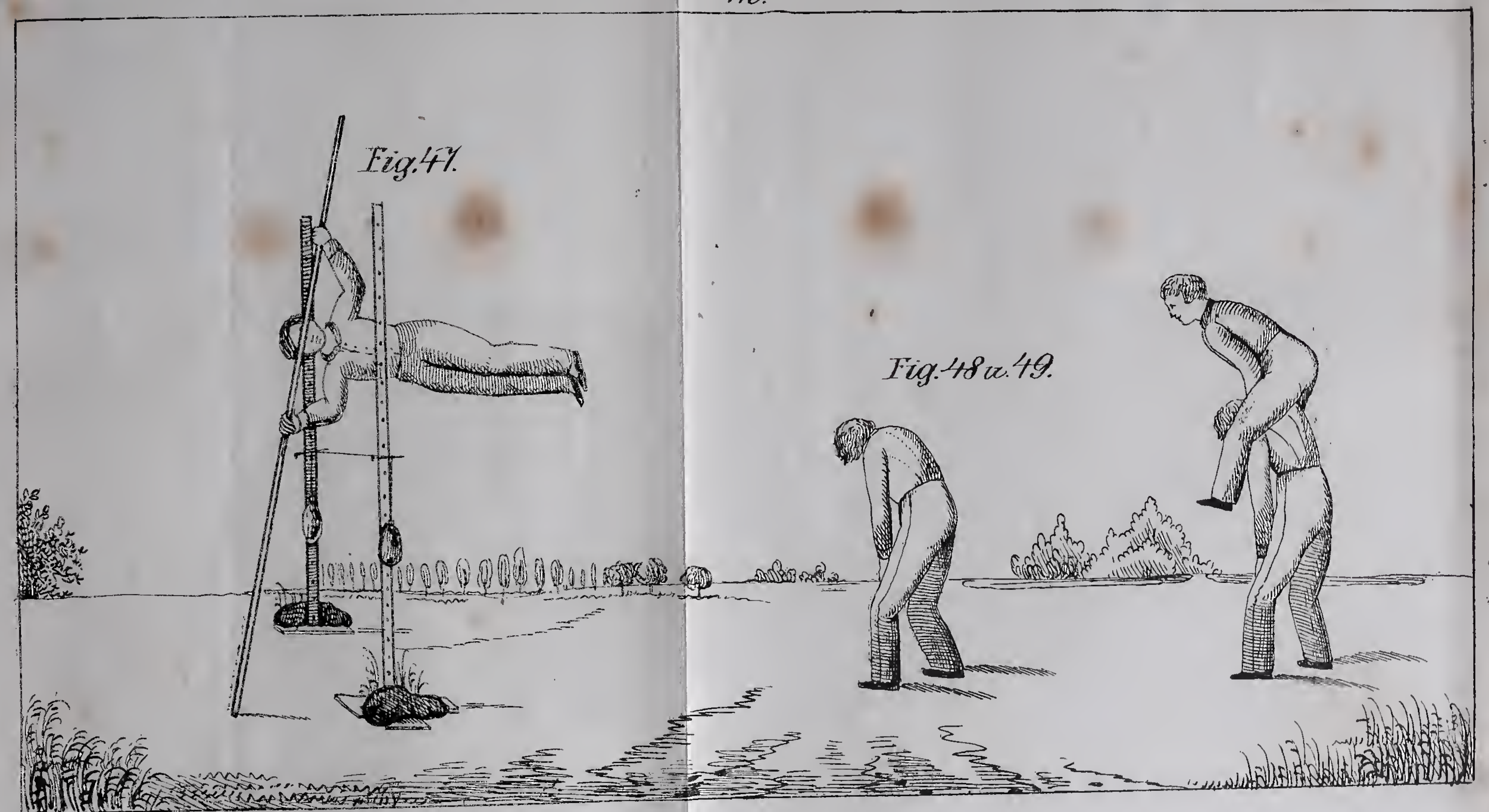

Fig. 47.
Fig. 48 u. 49.




Fig 50.

